Revista del Consumidor

PROFECO, TU MEJOR DEFENSA EN ESTE MUNDIAL

TIPS CANASTA BÁSICA

TENDENCIAS
LOS 5 MERCADOS MEJOR SURTIDOS

RADIOGRAFÍA
VACACIONES DE VERANO

REPORTE ESPECIAL
TIEMPOS COMPARTIDOS

Foto: Straffon Images

EL LABORATORIO PROFECO INFORMA
MORTADELA

ESTUDIO DE CALIDAD
PAÑALES PARA ADULTO

JULIO DE 2018
NÚM. 497
$28 / ISSN 0185-8874

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx

Alerta 15/2018: ¡Cuidado usuarios de motocicletas Suzuki, modelos GSX-250R, año 2018!

Empresa: Suzuki Motor de México, S. A. de C. V.
Producto: 60 motocicletas modelos GSX-250R, año 2018.
Riesgo y/o desperfecto: Posible falla en el mando (switch) derecho del manubrio.
Solución: Reemplazo del mando (switch) derecho, sin costo alguno.

Alerta 17/2018: ¡Atención consumidores que adquirieron motocicletas Suzuki, modelo GSX-S150, año 2018!

Empresa: Suzuki Motor de México, S. A. de C. V.
Producto: 230 motocicletas modelo GSX-S150, año 2018.
Riesgo y/o desperfecto: Posible falla en la soldadura depositada en las terminales de contacto de la base del switch de encendido.
Solución: Reemplazo de la base del switch de encendido, sin costo alguno.

Alerta 21/2018: ¡Precaución consumidores que adquirieron cereal Kelloggs Honey Smacks, presentaciones de 15.3, 23 y 866 oz!

-Empresa: Kellogg Company México, S. de R. L. de C. V.
-Riesgo: Producto contaminado con salmonela que puede provocar una enfermedad grave.
-Solución: Kellogg Company México pide a los consumidores que compraron este producto que lo desechen y se comuniquen al 5624 2105 para que el producto les sea restituido por otro alimento Kellogg o se proceda a la devolución de la cantidad pagada.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco** o a **www.alertas.gob.mx**, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 - 01800 468 8722**, o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

EDITORIAL

Estimados lectores:
Estamos en pleno verano, nuestros hijos, nietos, familiares, amigos o conocidos ya están de vacaciones y todavía nos faltan las más emocionantes sesiones de la Copa Mundial de Futbol 2018 desde Rusia.
La Procuraduría Federal del Consumidor es la mejor línea defensiva para los mexicanos, lo mismo para los que siguen los partidos a través de la televisión que para los muchos que pudieron acudir al país sede. La **Revista del Consumidor** publicó con antelación una edición especial, que es una guía para el Mundial de Rusia y que incluye asesoría y consejos para ambos grupos, con los datos precisos sobre a quién acudir cuando se presentara violación de derechos en los servicios contratados, en México o en Rusia. Ahora, en este número de nuestra Revista, damos cuenta brevemente de los diversos servicios prestados por la **Profeco** antes, durante y después del Mundial, bajo el título "Tu mejor defensa en este Mundial".
Por otra parte, el periodo vacacional es tentador. Las playas, los estupendos destinos en pueblos mágicos que nos ofrecen su arquitectura, cocina o espectáculos invitan a echar mano de los ahorros y de las tarjetas para satisfacer las tentaciones. La **Profeco**, como siempre, recomienda gastar con prudencia y buen sentido. En todo caso, cuando se presenten abusos o incumplimiento en los precios de productos o la calidad de los servicios, la Procuraduría estará siempre dispuesta a tomar su defensa.
En este número de la **Revista del Consumidor** encontrarán un interesante reporte del Laboratorio Profeco sobre la calidad de los pañales para adultos, producto al que por lo general le prestamos poca atención. También dedicado a los personas mayores, en la sección Gente Grande, incluimos consejos para el vestido y el calzado.
Asimismo, presentamos una orientación básica sobre los pasos que hay que seguir cuando se sufre un accidente dentro de un establecimiento comercial. Hacemos una visita a los mercados mexicanos, subrayando los más emblemáticos, en la que tratamos de reseñar una enorme sinfonía única de olores, colores y sabores. Tenemos también una serie de consejos para la compra de boletos de avión y, en la sección de salud, información sobre trastornos intestinales.
La mortadela es probablemente, por su precio, el embutido más popular entre los mexicanos. El Laboratorio Profeco ha rebanado14 marcas que se encuentran en el mercado para analizar sus propiedades calóricas, su presentación y calidad general. Esperamos que este estudio les sea de utilidad.
Esto es sólo parte del interesante material de este mes en la **Revista del Consumidor**. Recuerden que, en cualquier circunstancia, la **Profeco** está de su lado.

Rogelio Cerda Pérez

Revista del Consumidor

—¡SUSCRÍBETE YA!—

Recíbela hasta la puerta de tu casa.

12 números
por el precio de **10**
$280.00

Llama al **5516 6612, 5516 6939** y **5212 0468**
desde la Ciudad de México
o al **01 800 468 8722**
desde el resto del país

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor

Juan Carlos Estefan Mafud
Coordinador General de Educación y Divulgación

Omar Cervantes Rodríguez
Director General de Comunicación Social

Alberto Javier Rhodes Hernández
Director General de Difusión

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Coordinación Editorial

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Juan Medrano Garduño
Coedición y Corrección de Estilo

Azul Rocío Ramírez Vargas
Reportera

José Rodríguez Magos
Fotografía

Mónica Miranda Villalba
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Alma Beade Ruelas
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Carlos Enrique García Soto
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

© 5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejo Editorial
Rafael Ochoa Morales
Pedro Fernando Flamand Gutiérrez
Raymundo Rodríguez Diego
María de los Ángeles Jasso Cisneros
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Sonia Salgado Vargas
Humberto Lepe Lepe
Engels Rafael Ruelas Olvera
Claudia Paola Domínguez Paniagua

www.gob.mx/profeco
revistadelconsumidor.gob.mx

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, CDMX, C. P. 06140, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Raúl Alfonso Curiel Sánchez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impresor responsable Multigráfica Publicitaria, S. A. de C. V., Democracias 116, Col. San Miguel Amantla, CDMX, C. P. 02700. Fecha de impresión julio de 2018. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V.; Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V., y Grupo GBN, Comercializadora, S. A. de C. V. Tiraje: 65,000 ejemplares.

CONTENIDO

4 | *Qué hacer si...*

TIENES UN ACCIDENTE EN UN NEGOCIO

6 | *Gente grande*

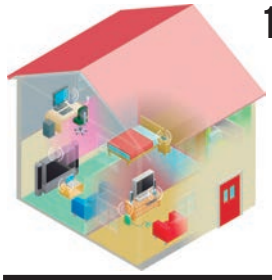
VESTIMENTA Y CALZADO

8 | *Consultorio médico*

SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

10 | *Reporte especial*

TIEMPOS COMPARTIDOS, LO QUE DEBES SABER



12 | *Conexión*

INTERNET INALÁMBRICO EN EL HOGAR

14 | *Cuida tu economía*

VUELA AL MEJOR PRECIO

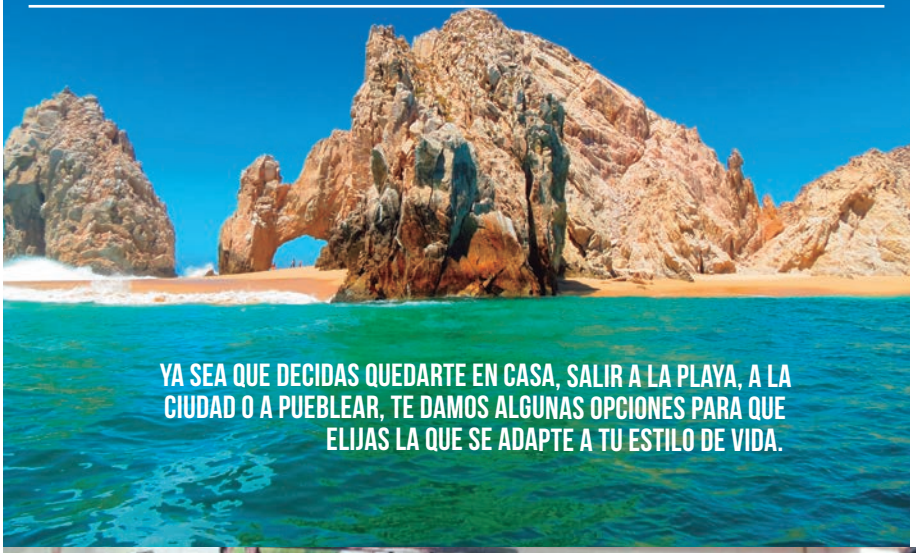
16 | *Ojo avisor*

PROFECO, *TU MEJOR DEFENSA EN ESTE MUNDIAL*

18 | *Radiografía*

VACACIONES DE VERANO,

DISFRUTA COMO MÁS TE CONVENGA



YA SEA QUE DECIDAS QUEDARTE EN CASA, SALIR A LA PLAYA, A LA CIUDAD O A PUEBLEAR, TE DAMOS ALGUNAS OPCIONES PARA QUE ELIJAS LA QUE SE ADAPTE A TU ESTILO DE VIDA.

Encarte TIP$ CANASTA BÁSICA

PRECIOS (MÍNIMOS, MÁXIMOS Y PROMEDIO) POR CIUDAD Y ESTABLECIMIENTO, DURANTE MAYO DE 2018

32 | EL **LABORATORIO PROFECO** INFORMA

Mortadela,

desmenuzamos el embutido

Es un producto idóneo para la elaboración de bocadillos y sándwiches, y suele consumirse frito, en frío o cortado en partes muy finas, acompañadas de otros embutidos. Entérate del análisis que realizamos a este alimento.

43 | *Contante y sonante*

LAS COPAS DEL MUNDO

30 | *Platillo Sabio Profeco*

POLLO CON CHAMPIÑONES ENVUELTO Y CERDO AGRIDULCE ESTILO CHINO

28 | *Sabías que...*

CONSUMO SUSTENTABLE PARA LA VIDA

26 | *Brújula de compra*

QUIÉN ES QUIÉN EN EL ENVÍO DE DINERO

22 | *Tendencias*

MERCADOS: ABANICOS DE OLORES, COLORES Y SABORES

44 | EL **LABORATORIO PROFECO** INFORMA

PAÑALES DESECHABLES PARA ADULTO

La incontinencia urinaria es un problema que puede ocurrirle a cualquiera, aunque es más frecuente en mujeres y en personas de avanzada edad; el pañal desechable es un buen aliado. Sometimos diversas marcas a varias pruebas para ofrecerte una evaluación y que elijas la que sea de tu conveniencia.

TIENES UN ACCIDENTE EN UN NEGOCIO

COMO CONSUMIDOR, SIEMPRE CORRES EL RIESGO DE LESIONARTE EN ALGÚN ESTABLECIMIENTO, ACTO QUE PUEDE DERIVAR EN LA SOLICITUD DE COMPENSACIÓN DE DAÑOS Y PERJUICIOS. TE EXPLICAMOS CUÁLES SON TUS DERECHOS Y QUÉ DEBES HACER.

Los accidentes ocurridos en centros comerciales, supermercados, cines, *outlets*, etcétera, pueden albergar responsabilidad que los establecimientos deben reconocer.

Por lo regular, los negocios tienen un seguro para hacer frente a caídas y daños originados, entre otros, por:

- Baldosas levantadas.
- Charcos o superficies resbaladizas.
- Desniveles en el pavimento.
- Escalones no señalizados o en zona de penumbra debido a la deficiente iluminación.
- Por un descuido del personal del centro comercial al momento de limpiar un líquido o no señalar suelo mojado por limpieza.

LO QUE DEBES HACER

- En el momento del accidente, es importante que presentes la reclamación en el mismo establecimiento para que quede constancia del siniestro. La queja la puede poner el perjudicado o cualquier persona que lo acompañe.

- Toma fotografías del elemento que ocasionó el accidente.

- Si realizaste una compra o comiste dentro del establecimiento, es importante que conserves el ticket o factura.

- Si una persona es testigo del accidente, pídele sus datos personales (nombre y teléfono), con el fin de que pueda declarar sobre los hechos ocurridos, en caso de que demandes al establecimiento.

- Si contrataste el servicio de ambulancia o taxi, deberás pedir el comprobante del gasto.

- Si no es necesaria la intervención de una ambulancia, debes acudir directamente a un centro médico para que recibas atención por las posibles lesiones.

- Si recibiste la primera asistencia médica de tus lesiones, tendrás que conservar y solicitar todos los informes y comprobantes de gastos médicos que se relacionen con las consultas, tratamientos u operaciones a las que tengas que ser sometido a causa del accidente.

LOS DERECHOS QUE TIENES

- Reclamar al establecimiento comercial el pago de la indemnización por cualquier gasto derivado directamente del accidente (facturas de rehabilitación, de desplazamiento, de farmacia, etcétera).

- Para que el negocio te responda con el pago de indemnización, es importante que justifiques, mediante prueba documental, que el accidente fue ocasionado por la existencia de condiciones no seguras para el acceso y tránsito de personas en establecimientos comerciales.

LEY FEDERAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR[1]

Los proveedores están obligados a brindar las facilidades o contar con los dispositivos indispensables para que las personas con discapacidad puedan utilizar los bienes o servicios que ofrecen, y no pueden ser inferiores a los que determinen las disposiciones legales o normas oficiales aplicables; tampoco el proveedor podrá establecer condiciones o limitaciones que reduzcan los derechos que legalmente correspondan al discapacitado como consumidor. Si sufres un accidente atribuible a un servicio deficiente, no dudes en acudir a la **Profeco** para que te oriente.

[1]Artículo 58, párrafo tercero de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Si requieres más información, comunícate al Teléfono del Consumidor en el 01 (55) 5568 8722, para la Ciudad de México y área metropolitana, y en el 01 800 468 8722, para el resto del país, o bien por medio del link electrónico: http://telefonodelconsumidor.gob.mx/ y en redes sociales: Twitter: @AtencionProfeco y Facebook/ProfecoOficial.

VESTIMENTA Y CALZADO

Elegir prendas que den libertad de movimiento, practicidad y menores riesgos a tu salud en esta etapa de adultez es elemental, por ello te ofrecemos algunas recomendaciones para que tu guardarropa sea funcional pero, sobre todo, cómodo.

Al paso de los años los hábitos de consumo se modifican y uno de ellos tiene que ver con el vestir, pues necesitamos ropa y calzado que nos ofrezcan mayor comodidad pero también que mejoren la autoestima y nos hagan la vida cotidiana más ligera.

Recomendaciones:

• ELIGE **FIBRAS NATURALES**, ÉSTAS AYUDAN A TU CUERPO A RESPIRAR CON MAYOR FACILIDAD, CONSERVARÁN TU **TEMPERATURA ESTABLE**, ABSORBERÁN EL SUDOR O ALGÚN OTRO LÍQUIDO CORPORAL Y DISMINUIRÁN EL RIESGO DE **ALERGIAS** E IRRITACIÓN EN PIEL SENSIBLE.

• LA ROPA CON **VELCRO**, DE SÓLO METER Y/O CON ELÁSTICOS QUE NO TE APRIETEN, EN LUGAR DE PRENDAS CON CIERRES O BOTONES, TE BRINDARÁ COMODIDAD, PUES PODRÁS PONÉRTELA Y QUITÁRTELA CON **MAYOR FACILIDAD**.

• **SELECCIONA PRENDAS HOLGADAS**, ASÍ EL AIRE PODRÁ CIRCULAR MEJOR POR TU CUERPO Y EVITARÁS PROBLEMAS DE **CIRCULACIÓN** SANGUÍNEA, ARTICULARES, HERNIAS, VÁRICES Y **CELULITIS**.

• PREFIERE ROPA DE **COLORES CLAROS** O **VIVOS**, ESO TE HARÁ SENTIRTE CONTENTO Y CON MÁS ÁNIMO.

El calzado es otro factor importante.
Se debe tener especial cuidado al comprar calzado y elegir uno cómodo que te dé seguridad y te evite alguna caída, lesiones en la piel o úlceras por sobrepresión en la planta del pie.
Algunas recomendaciones de especialistas en el tema sobre cómo se debe elegir el calzado para esta etapa son:

• DEBE **ADAPTARSE** A LA FORMA DEL **PIE** Y HAY QUE EVITAR AL MÁXIMO EL RIESGO DE ROZADURAS.

• ELEGIR LA **TALLA** ADECUADA.

• EL **CONTRAFUERTE** DEL TALÓN DEBE SER ESTABLE Y RÍGIDO. LA ALTURA DEL SOPORTE DEL TOBILLO TIENE QUE SER CÓMODA Y ADECUADA PARA QUE NO LIMITE SU MOVIMIENTO Y NO EJERZA PRESIÓN.

• LA **ALTURA** DEL **TACÓN** NO DEBE SER **NULA** NI TAMPOCO SOBREPASAR **CUATRO** CENTÍMETROS. EL MATERIAL DEBE **ABSORBER** LOS IMPACTOS DE LA DESCARGA DE PESO AL CONTACTO CON EL SUELO.

• LA **SUELA** TIENE QUE SER **FLEXIBLE** Y **LIGERA** PERO TAMBIÉN **FIRME** Y **ANTIDESLIZANTE**, QUE PERMITA UN ADECUADO SOPORTE DEL ARCO PLANTAR.

• TANTO EL **FORRO** COMO EL MATERIAL EXTERNO DEBEN PERMITIR LA **RESPIRACIÓN** DEL PIE. **EVITA** MATERIALES SINTÉTICOS. ES IDEAL UTILIZAR LOS QUE TIENEN **PASADORES** SOBRE EL **EMPEINE** PARA CONTROLAR MEJOR LA PRESIÓN EN ESTA REGIÓN Y TENER UNA ADECUADA IRRIGACIÓN SANGUÍNEA EN LOS PIES.

• EL **ANTEPIÉ** DEL **CALZADO**, DONDE SE UBICAN LOS **DEDOS** Y SE **DESCARGA** EL **25%** DEL **PESO CORPORAL**, DEBE **TENER AMPLITUD** EN ESPACIO Y, DE PREFERENCIA, SER DE PUNTA REDONDEADA PARA QUE LOS DEDOS PUEDAN MOVERSE.

Fuentes:
http://www.salud180.com/adultos-mayores/prendas-adecuadas-para-personas-adultas-mayores
http://vidaabuelo.com/ropa-adecuada-para-el-adulto-mayor-parte-1-2/
http://vital.rpp.pe/salud/un-calzado-adecuado-para-el-adulto-mayor-noticia-339442
http://www.saludentuhogar.cl/que-ropa-y-calzado-debe-usar-un-adulto-mayor/
https://www.calzadosclubverde.es/blog/104_elegir-calzado-tercera-edad.html

10 CONSEJOS DE SALUD

SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

Este trastorno provoca dolor abdominal y cambios en el funcionamiento del intestino. Se estima que entre **16** y **30%** de la **población** en nuestro país tiene este problema.

1 ¿QUÉ ES?

El **Síndrome del Intestino Irritable (SII)** es una condición que provoca dolor abdominal y alteraciones en las evacuaciones. Algunos pacientes pueden tener predominantemente diarrea o estreñimiento, incluso ambos en periodos alternados.

2 CAUSAS

Se desconoce la causa exacta, aunque contribuyen **varios factores** como: **alteraciones** en la movilidad del intestino, **sensibilidad aumentada** al dolor intestinal, el **tipo de dieta** y **características** del conjunto de **microbios** que habitan en nuestros intestinos (microbiota intestinal).

Bibliografía:
- Lacy BE, et al. Bowel Disorders (Rome IV – Functional GI Disorders). Gastroenterology 2016;150:1393.
- Irritable Bowel Syndrome. American Gastroenterological Association Institute Patient Info, julio 2017.
- Patient Education: Irritable Bowel Syndrome (The Basics). UpToDate, 2017.
- https://www.gob.mx/salud/prensa/gastritis-y-sindrome-de-intestino-irritable-aumentan-en-diciembre

José Alberto Estradas Trujillo (colaborador invitado)*

3 SÍNTOMAS

Los síntomas son diferentes para cada paciente, los más frecuentes son: **dolor abdominal**, **exceso de gas**, **distensión** o **inflamación abdominal**, **evacuaciones líquidas** y/o **estreñimiento**. En ocasiones también puede presentarse moco en las evacuaciones.

4 TRES TIPOS

- **SII con predominio de diarrea**: se presentan evacuaciones líquidas y urgencia por defecar, acompañada de dolor abdominal de tipo cólico.
- **SII con predominio de estreñimiento**: dificultad para obrar, evacuaciones duras y con urgencia para defecar pero sin lograrlo de forma satisfactoria, acompañada de dolor abdominal de tipo cólico.
- **SII mixto**: síntomas alternantes de diarrea y estreñimiento, con presencia casi siempre de dolor abdominal de tipo cólico.

5 DATOS DE ALARMA

La presencia de **sangrado**, **fiebre**, **dolor abdominal** intenso o **pérdida de peso** obligan a realizar estudios de extensión para descartar otras causas potencialmente graves y tratables como cáncer, colitis ulcerosa o infecciones.

6 IMPACTO Y CONSECUENCIAS

Es un problema de salud común, pudiendo derivar en la calidad de vida en los rubros **físico**, **emocional** y **social**; sin embargo, no causa daño crónico a los intestinos y tampoco aumenta el riesgo de padecer cáncer.

7 DIAGNÓSTICO

No existe prueba de **laboratorio** o estudio que determine esta enfermedad. Si se presentan los síntomas en más de **tres ocasiones** por **mes**, durante más de **tres meses**, será necesaria una evaluación médica en el área abdominal y pruebas de sangre y/o heces para descartar otros problemas de salud como infecciones, úlceras, etcétera. Dependiendo de los resultados, puede recurrirse a una **endoscopia** alta y/o **colonoscopia**.

8 TRATAMIENTO

El **control de los síntomas** se consigue por medio de una **dieta, medicamentos** prescritos por el médico y **manejo** del **estrés**. Se recomienda tener registro diario de alimentos y síntomas para identificar los desencadenantes de molestias.

9 ALIMENTACIÓN

Evita alimentos que producen gas como los **lácteos** y ciertos **carbohidratos**, y aumenta el consumo de **fibra** si hay estreñimiento. **Realiza ejercicio 20** a **60** minutos al **día, 3** o **5 días** por semana. Los medicamentos ayudan a mejorar los síntomas pero ningún tratamiento ofrece una cura definitiva.

10 NÚMERO DE EVACUACIONES

En pacientes **sanos** es **muy variable**, desde **3** por **día** hasta **3** por **semana**. Cada persona tiene un hábito intestinal **normal diferente**. Realizar una evacuación diaria no es obligada para todos y deben estar bien formadas pero no duras, y no deben contener sangre. El paso de las evacuaciones **debe** ser sin mayor esfuerzo, pujo o dolor.

* Médico gastroenterólogo, experto y consultor de la Escuela de Medicina de la Universidad Panamericana.
- jestradas@geintegral.org - jestradas@up.edu.mx - estradas13@yahoo.com

TIEMPOS COMPARTIDOS, LO QUE DEBES SABER

SI ESTAS VACACIONES PIENSAS CONTRATAR UN TIEMPO COMPARTIDO ES IMPORTANTE QUE CONOZCAS TODO ACERCA DE ESTE SERVICIO, NO TE DEJES ENGAÑAR POR PROMOCIONES QUE PUEDEN ARRUINAR TU VIAJE. TE INDICAMOS LO QUE LOS PROVEEDORES DEBEN CUMPLIR PARA QUE ELIJAS CON LA MAYOR CONFIANZA.

Los prestadores de servicios de tiempos compartidos ponen a disposición, de una o varias personas, el uso, goce y demás derechos que se convengan sobre un bien o parte del mismo, por periodos previamente convenidos, mediante el pago de una cantidad, sin que en el caso de inmuebles se transmita el dominio de éstos, con fundamento en el **artículo 64** de la **Ley Federal de Protección al Consumidor** (**LFPC**).

ESTOS SON LOS TIPOS DE OCUPACIÓN MÁS COMUNES

1. **Semana y unidad fija**: El adquirente usa un condominio específico durante una semana determinada, cada año, y puede disfrutar de vacaciones en el destino elegido.
2. **Clubes vacacionales o programas de puntos**: Los miembros del club compran puntos que son usados como dinero para acceder a distintos tipos de habitaciones, en temporadas o número de días, en los diversos desarrollos afiliados al prestador intermediario.
3. **Derecho a uso**: La propiedad del desarrollo la mantiene el proveedor. El comprador obtiene el derecho a usarla durante un número específico de años y, al término del plazo, los derechos regresan al proveedor.
4. **Unidades con *lockoff* o *lockout***: Permiten a los clientes que adquirieron intervalos vacacionales, ocupar sólo una porción de la unidad en una fecha y el resto en otra.

Para evitar cláusulas abusivas, los proveedores de tiempos compartidos tienen la obligación de registrar su contrato de adhesión, mismo que contendrá el número de inscripción otorgado por **Profeco**. El documento debe ser elaborado unilateralmente por el proveedor para establecer, en formatos uniformes, los términos y condiciones aplicables a la adquisición de un producto o a la prestación de un servicio.

De acuerdo con las modificaciones a la **Ley Federal de Protección al Consumidor** y en beneficio de los usuarios de tiempos compartidos, se obliga al prestador del servicio a respetar e informar las siguientes restricciones:

- Se reconoce la figura del prestador intermediario como prestador del servicio de tiempo compartido.
- Ampliación a los sujetos que podrían, según sus actos, generar una responsabilidad administrativa para el proveedor.
- Se determinó que el proveedor no podrá aplicar cargos sin previo consentimiento del consumidor o que no devengan del mismo contrato.
- La vigencia del contrato iniciará a los cinco días hábiles contados a partir de la entrega del bien o de haber firmado, lo último que suceda. Durante ese lapso, el consumidor tendrá la facultad de revocar su consentimiento sin responsabilidad alguna, acción que podrá llevarse a cabo por correo certificado.
- El proveedor debe pagar el monto total por los bienes o productos.

EL **ARTÍCULO 65** DE LA **LFPC** ESTABLECE QUE LA **VENTA** O **PREVENTA** DE UN **SERVICIO** DE **TIEMPO COMPARTIDO SÓLO** PODRÁ **EFECTUARSE** CUANDO EL **CONTRATO** DE ADHESIÓN ESTÉ **REGISTRADO** ANTE **PROFECO** Y **CUMPLA** CON LO ESTABLECIDO EN LA **NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-029-SCFI-2010**.

ANTES DE CONTRATAR VERIFICA

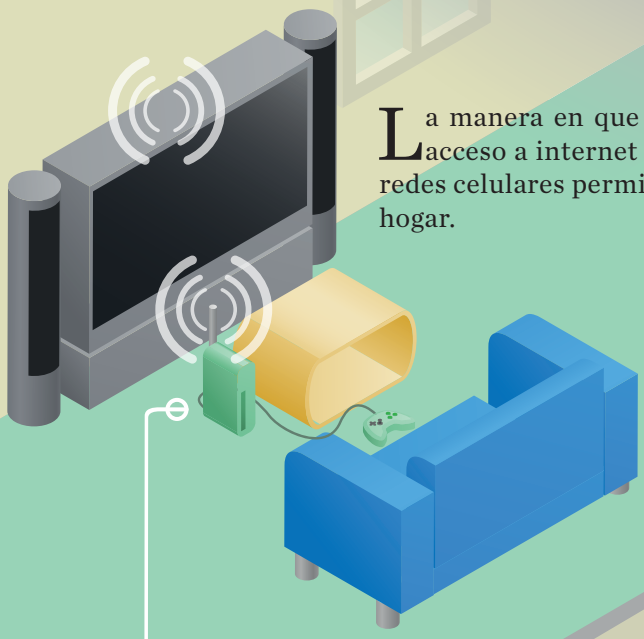
- Que el contrato esté registrado ante **Profeco**.
- Identifica si la prestación del servicio la ofrece un proveedor o prestador intermediario, para lo cual debes consultar la página: **www.profeco.gob.mx.**

Si eres extranjero y quieres realizar una queja ante **Profeco**, el departamento de **Conciliación** a **Residentes en el Extranjero** (**Care**) te respalda si contrataste un bien, producto o servicio con algún proveedor con domicilio en la **República Mexicana**. Envía a: **extranjeros@profeco.gob.mx** la documentación (factura, ticket y/o estado de cuenta) que acredite la relación comercial con el prestador del servicio e identificación oficial (pasaporte), a fin de que analicen tu inconformidad y determinen si es procedente la reclamación. Especifica en el correo lo siguiente:

1. TU NOMBRE, DOMICILIO, NÚMERO TELEFÓNICO Y CORREO ELECTRÓNICO.
2. NOMBRE Y DOMICILIO DEL PROVEEDOR O PRESTADOR DEL SERVICIO, TAL COMO APARECE EN EL COMPROBANTE O EN EL RECIBO EXPEDIDO.
3. DESCRIPCIÓN DEL MOTIVO DE TU RECLAMACIÓN, INCLUYENDO EL BIEN O SERVICIO QUE RECLAMAS, RELATANDO CLARA Y BREVEMENTE LOS HECHOS OCURRIDOS, LA FECHA DE COMPRA O CONTRATACIÓN, EL PRECIO TOTAL DEL BIEN O SERVICIO Y EL MONTO QUE RECLAMAS.

INTERNET INALÁMBRICO EN EL HOGAR

EL ACCESO A LA WEB SIN CABLES YA ES POSIBLE GRACIAS A SEÑALES SATELITALES Y REDES CELULARES; PUEDE SER CON SERVICIO DE PREPAGO O POSPAGO Y DISTINTAS VELOCIDADES DE NAVEGACIÓN. CONOCE LOS PORMENORES DE ESTA NUEVA MODALIDAD.



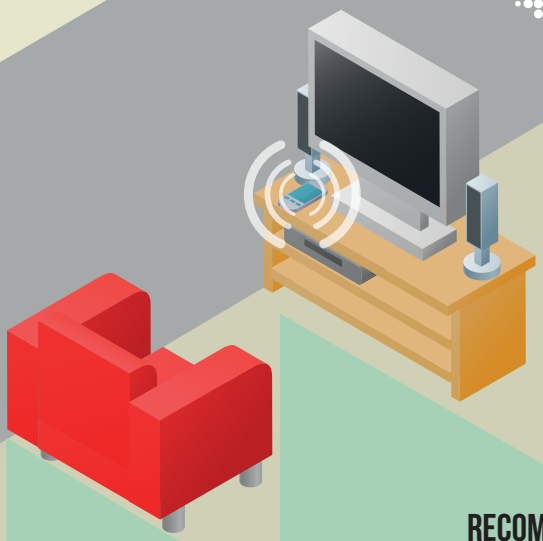
La manera en que nos comunicamos continúa en evolución y el acceso a internet no es la excepción. Las señales satelitales y las redes celulares permiten en estos días tener internet sin cables en el hogar.

Sólo se requiere de un módem (que puedes pagar de contado o en parcialidades), el cual funciona con una tarjeta **SIM**, es decir, por medio de la red móvil, y conectarlo a la toma eléctrica para que la conexión esté disponible.

Los proveedores ofrecen el servicio en prepago, pospago o en ambas opciones y con diferentes velocidades de navegación, por lo que te recomendamos consultar los precios y las condiciones que aplican para cada una.

En cuanto al consumo de datos, en la mayoría de los casos es ilimitado; sin embargo, también está la opción de datos limitados, debido a lo cual es importante que identifiques cuántos se incluyen y, dependiendo de ello, contrates el que más se adapte a tus necesidades.

Considera que aun cuando el uso de datos sea ilimitado, al alcanzar cierta cantidad de **GB** al mes, la velocidad será reducida con base en los términos y condiciones de cada operador, por lo que tardará más la descarga de contenidos, juegos y videos, entre otros.



Antes de contratar revisa, en la página web del proveedor, en el centro de atención o vía telefónica, si cuenta con cobertura en tu estado y municipio.

Al ser un servicio de internet que depende de una red móvil o satelital, la velocidad puede variar por distintos factores:

- **La interferencia de otros objetos como: edificios, estructuras, otras señales de wifi, muros y paredes de la residencia, etcétera.**
- **La cantidad de usuarios conectados de manera simultánea y el contenido que sea descargado por cada uno.**

RECOMENDACIONES:

- Revisa los precios del módem, en particular cuando son pagos en parcialidades, ya que en algunos casos se trata de promociones y éstas tienen vigencia.
- En caso de realizar un pago único por contratación, cerciórate si éste incluye la primera mensualidad del servicio.
- Infórmate si el proveedor ofrece un solo servicio (*single play*) o en paquete (doble o triple *play*).
- Si firmas un pagaré en garantía por el módem, al término del contrato deberán cancelarlo y devolvértelo.
- Al contratar se indica el domicilio en donde se utilizará el servicio de internet inalámbrico, por lo que el módem sólo podrá cambiarse de lugar dentro del mismo; si sale del rango indicado por el proveedor, el servicio será bloqueado.
- Si se necesita pedir un cambio de domicilio se debe notificar al proveedor y puede generar cargos extra.
- Recuerda que no debe retirarse la tarjeta **SIM** del módem, ni insertarla en otro dispositivo porque puede provocar que el servicio presente alguna falla o se bloquee.
- Verifica el precio de los servicios que tienes actualmente contratados, compara y evalúa la conveniencia de contratar sólo el servicio de internet.
- En caso de contar con consumo de datos limitado, toma en cuenta que **150 GB** equivalen aproximadamente a **50 horas** de **video HD** o **200 de video SD**.
- Comprueba que el contrato con el que comercialice el proveedor se encuentre registrado ante la **Profeco**.

Los proveedores que cuentan con registro de contrato de adhesión de telecomunicaciones sobre este servicio ante **Profeco,** al 15 de junio de 2018, son:

- **AT&T COMUNICACIONES DIGITALES, S. DE R. L. DE C. V.,** CON NÚMERO DE REGISTRO **025/2018.**
- **CORPORACION NOVAVISION, S. DE R. L DE C. V.,** CON NÚMERO DE REGISTRO **213/2017.**
- **PEGASO PCS, S. A. DE C. V.,** CON NÚMERO DE REGISTRO **196/2017.**
- **RADIOMÓVIL DIPSA, S. A. DE C. V.,** CON NÚMERO DE REGISTRO **059/2017.**

VUELA AL MEJOR PRECIO

Viajar en avión puede ser económico, sólo tienes que conocer algunos tips para encontrar vuelos a bajo costo que se adecuen a tu itinerario; te compartimos algunos trucos para conseguirlo.

1 ANTICIPA TU COMPRA

Los expertos aconsejan reservar y adquirir el boleto de avión con uno o tres meses de anticipación. Entre más se aproxime la fecha, los boletos saldrán más caros. El peor momento para comprar es 13 días o menos antes de tu partida.

2 MÁS BARATO ENTRE SEMANA

Los días a media semana, es decir martes y jueves, son ideales para encontrar tarifas económicas; comprar en fin de semana te resultará más caro, además de que los aeropuertos están más concurridos.

3 CONSIDERA LOS HORARIOS

Si no tienes una hora predeterminada de salida, ten en cuenta que los vuelos más económicos son los que salen entre las primeras y últimas horas del día.

4 INFÓRMATE Y COMPARA

Coteja precios de vuelos y horarios con distintas aerolíneas. Una herramienta útil son los buscadores y comparadores de precios disponibles en internet. Otra opción es buscar ofertas a deshoras, por ejemplo, en la madrugada suele haber precios más bajos.

5 MODO INCÓGNITO

Al comparar por internet las aerolíneas usan tu información almacenada en las *cookies* para presionarte a comprar lo antes posible. Así, entre más busques una fecha y un destino, el precio subirá, lo que hace pensar que es mejor adquirir antes de que el precio se eleve más. Para que esto no suceda, usa tu navegador en modo "incógnito", así no generarás registro de actividad.

6 BOLETOS GRATIS

Algunos bancos y otros emisores de tarjetas de crédito tienen convenios con aerolíneas, por lo que tu plástico puede ofrecerte vuelos gratis o puntos de recompensa por cada vez que compres boletos de avión con las empresas con las que tienen convenio.

7 DESTINOS DE BAJO COSTO

Viaja a lugares que estén en oferta, esto te permitirá economizar y conocer nuevos lugares a excelente precio.

8 TEMPORADA ALTA

Investiga qué periodo del año es temporada alta en el lugar que visitas y busca la fecha más alejada de ella; al haber mayor demanda, el precio para viajar será más alto.

9 AEROLÍNEAS LOCALES

Cuando requieras viajar y hacer escala, opta por la opción de cambiar de aerolínea, las nacionales siempre van a ser más baratas que las internacionales y la mayoría de las veces los vuelos con escalas son más económicos que los directos.

10 ALERTAS DE VUELO

Sigue en redes sociales a tus aerolíneas favoritas para que recibas alertas por correo electrónico y así te enteres de las ofertas del día, nuevas rutas con tarifas de presentación especiales y, lo más importante, precios bajos en vuelos de última hora.

SIEMPRE COMPARA Y NO TE DEJES LLEVAR POR LAS PRIMERAS PROMOCIONES; VERIFICA QUE LAS PÁGINAS DONDE COMPRAS SEAN SEGURAS. REVISA QUE EL PRECIO DEL BOLETO INCLUYA LOS IMPUESTOS, ASÍ NO PAGARÁS MÁS.

Fuentes:

El Universal (2 de agosto de 2017), recuperado el 15 de mayo de 2018, 11 tips para no regarla al comprar boletos de avión por internet http://www.eluniversal.com.mx/articulo/destinos/2017/08/2/11-tips-para-no-regarla-al-comprar-boletos-de-avion-por-internet

El Financiero (5 de julio de 2017), recuperado el 15 de mayo de 2018, ¿Cuál es el mejor día para comprar boletos de avión? http://www.elfinanciero.com.mx/empresas/cual-es-el-mejor-dia-para-comprar-boletos-de-avion

Descubro (18 de febrero de 2017), descubro.com.mx, recuperado el 15 de mayo de 2018. Conoce estos consejos para comprar boletos de avión baratos https://descubro.mx/comprar-boletos-de-avion-baratos/

Excélsior (21 de junio de 2015), excélsior.com.mx, recuperado el 15 de mayo de 2018, 5 tips para encontrar boletos de avión baratos http://www.excelsior.com.mx/blog/el-guru-de-tus-finanzas/5-tips-para-encontrar-boletos-de-avion-baratos/1030665.

BBC (11 de junio de 2015), recuperado el 16 de mayo de 2018, 8 trucos para encontrar las mejores tarifas de pasajes en internet http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/06/150610_tecnologia_trucos_mejores_tarifas_vuelos_internet_ig

http://malvestida.com/2017/12/boletos-avion-baratos-consejos-comprar-forma-segura/

http://noticias.universia.net.mx/cultura/noticia/2017/03/09/1149499/8-secretos-conseguir-boletos-avion-baratos.html

PROFECO, TU MEJOR DEFENSA EN ESTE MUNDIAL

LA PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR DESPLEGÓ UN EXTENSO OPERATIVO EN APOYO A LOS CONSUMIDORES DURANTE EL MUNDIAL DE FUTBOL, TANTO EN RUSIA COMO EN MÉXICO.

Con una campaña preventiva, que inició en septiembre del año pasado, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) puso en marcha el Operativo Rusia 2018, programa de verificación nacional y monitoreo de los comercios relacionados con la justa deportiva, para orientar a la población que viajaría a Rusia sobre la forma segura de hacerlo.

Durante el operativo, Profeco ha tenido permanente comunicación con la oficina del Servicio Federal Ruso para la Vigilancia de la Protección de los Derechos de los Consumidores y el Bienestar Humano, en defensa de los mexicanos que hicieron el viaje al Mundial.

El objetivo fue evitar fraudes a los aficionados en su viaje a Rusia, así como custodiar a los consumidores que disfrutarían de los partidos por las diversas vías de comunicación en suelo mexicano.

Entre las acciones para proteger a los consumidores que se quedaron en México destacan las visitas de verificación en:

- Agencias de viajes
- Bares
- Restaurantes
- Tiendas de artículos deportivos
- Establecimientos que expendan vinos y licores
- Estacionamientos públicos
- Tiendas de autoservicio

Profeco elaboró una Edición Especial de la Revista del Consumidor, en la que se orienta a los consumidores sobre sus derechos y se les dan consejos de consumo; esta edición se entrega en los módulos del aeropuerto de manera gratuita y se puede descargar en www.gob.mx/profeco.

También se realizan monitoreos de tarifas, publicidad o posibles deficiencias de servicios de telecomunicaciones como internet, telefonía celular y televisión de paga, a fin de vigilar que se respeten los derechos y se cumplan las promociones en medios masivos de comunicación relativas a la Copa Mundial.

OPERATIVO MUNDIAL RUSIA 2018

• Además, en módulos del aeropuerto, delegaciones y oficinas de Profeco se colocó un código QR para descargar, sin costo, la Edición Especial de la Guía del Mundial.

• Profeco alertó a los consumidores mexicanos sobre las únicas dos formas de venta de boletos para asistir al Mundial: 1) A través de la página oficial de la FIFA; 2) Por medio de Mundomex, con sede en Guadalajara, única agencia en México autorizada por Match Hospitality para vender paquetes de viaje y boletos para la justa deportiva.

CÓDIGO QR PARA TENER ACCESO A LA EDICIÓN ESPECIAL RUSIA 2018

PARA BRINDAR ORIENTACIÓN Y ASESORÍA Y RECIBIR QUEJAS Y DENUNCIAS

PROFECO PONE A DISPOSICIÓN DE LA POBLACIÓN EL TELÉFONO DEL CONSUMIDOR: **5568 8722**, EN LA CIUDAD DE MÉXICO Y ÁREA METROPOLITANA, Y **EL 01 800 468 8722**, SIN COSTO, PARA EL RESTO DEL PAÍS; LAS REDES SOCIALES OFICIALES EN TWITTER: **@ATENCIONPROFECO** Y EN FACEBOOK: **PROFECOOFICIAL**; LOS NÚMEROS PARA ENVIAR MENSAJES INSTANTÁNEOS: **558078 0344** Y **558078 0485**, O BIEN, EL CORREO ELECTRÓNICO **CONSUMIDORCOPARUSIA@PROFECO.GOB.MX**.

• Los horarios de atención de Profeco en este operativo, durante los días de la justa mundialista, serán una hora antes de cada partido, de acuerdo con la programación de la FIFA, sin importar el huso horario de ambos países, y terminará a las 19:00 horas, tiempo del centro de México, de lunes a domingo.

• Mundomex y Profeco apoyaron a las más de 600 personas que quedaron varadas en el aeropuerto de Toluca el 14 de junio, luego de que un vuelo charter que provenía de Canadá, de la empresa World Wide Charters Inc., no llegó por ellos. Hasta el momento hay 18 quejas de carácter suspensivo en trámite.

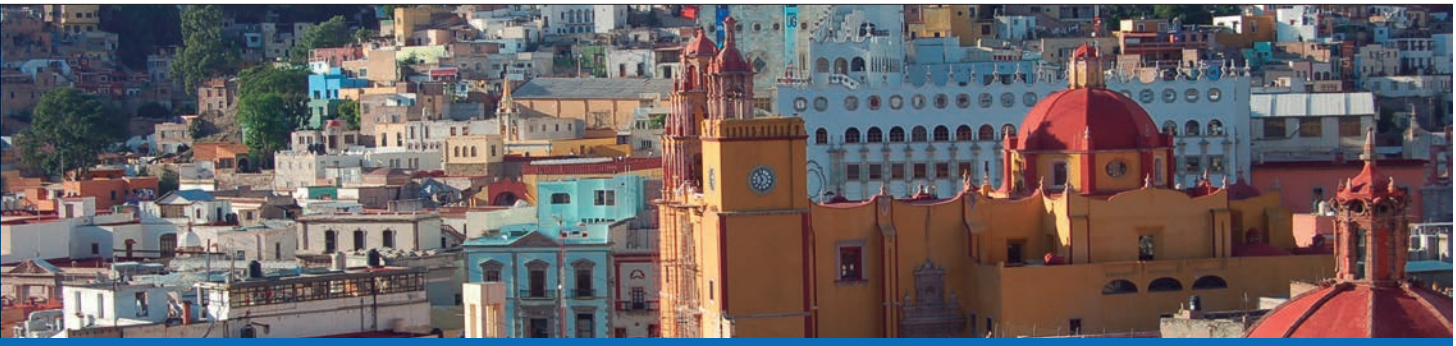
Foto: Straffon Images

VACACIONES DE VERANO,

DISFRUTA COMO MAS TE CONVENGA

YA SEA QUE DECIDAS QUEDARTE EN CASA, SALIR A LA PLAYA, A LA CIUDAD O A PUEBLEAR, TE DAMOS ALGUNAS OPCIONES PARA QUE ELIJAS LA QUE SE ADAPTE A TU ESTILO DE VIDA.

En este verano tienes para escoger, ahorrar y/o viajar de acuerdo con tus gustos, preferencias y posibilidades. Si ya destinaste un presupuesto para este propósito, podrás optimizar recursos y elegir las mejores opciones, ya sea en playa, ciudad, turismo de aventura o cultural.



SI TE VAS A ...

Playa

• **México te ofrece** más de 400 opciones de playa a elegir, de acuerdo con tu presupuesto.

• **Define qué tipo de viaje quieres realizar**: en los destinos de playa abundan los paquetes todo incluido. También puedes optar por un hospedaje económico que esté limpio y cómodo. Los foros de opinión en línea te ayudarán a conocer la experiencia y recomendaciones de distintos viajeros sobre hoteles, restaurantes y atracciones.

• **Algunos destinos** suelen elevar sus costos de transporte y hospedaje en temporada alta, lo mejor es ir cuando el flujo de turistas es menor.

• **Si vas a viajar por una semana**, te brindamos un ejemplo de lo que puedes meter en una maleta para un hombre, una mujer y un niño:
- Zapatos, chanclas, toalla, bloqueador, trajes de baño, playeras, shorts, jeans, sweter, vestidos básicos y uno para cenar, pantalones de vestir (hombres), conjunto playero, ropa interior, pijama, una camisa o blusa, una gorra de tela, unas gafas de sol, un bolso para playa.
- **Si viajas con niños**: protección obligatoria (bloqueador y ropa para el sol), juguetes, mudas de ropa (las que consideres necesarias), trajes de baño, sweter o chamarra, botiquín (con curitas, repelente de moscos y medicamentos) gorra, googles, salvavidas y sandalias.

• **Viajar a las playas** no tan conocidas o demandadas suele ser más económico y están menos concurridas.

• **Usa bloqueador.** Evita la exposición al sol entre las 12 y 16 horas, cuando los rayos llegan verticalmente y, por lo tanto, la radiación UBA y UVB (ultravioleta) es más fuerte.
Recuerda que el agua y la arena reflejan los rayos solares 50% y 35%, respectivamente, aumentando sus efectos nocivos sobre la piel.

• **Averigua y compara diversas tarifas** en hoteles, aviones, renta de autos, cruceros, etc. Selecciona diferentes fechas y horarios, anota las tarifas para llevar una relación y tomar la mejor decisión. Considera que para encontrar buenos precios quizá tengas que navegar durante horas por internet.

• **El comportamiento ecológico** y cívico se puede llevar a todas partes, y la playa no es una excepción. Respeta las señalizaciones, las zonas acotadas y protegidas.

Pueblos Mágicos

◗ **Si optaste por pasar estas vacaciones** en un Pueblo Mágico, es muy importante planear el viaje. Considera que el tiempo de preparación dependerá de la distancia a recorrer y de las necesidades y gustos de quienes te acompañarán.

◗ **De acuerdo** con la **Secretaría de Turismo (Sectur)**, tienes 111 opciones de pueblos mágicos a visitar a lo largo y ancho de la República Mexicana.

◗ **Compara precios** de transporte y hospedaje, así como los servicios incluidos.

◗ **Evalúa qué tipo de transporte** te conviene o prefieres: viajar en automóvil implica menor costo comparado con el autobús y avión; sin embargo, deberás invertir más en el tiempo de recorrido (ida y regreso) y podría resultar incómodo para quien maneje. En autobús el costo se incrementa comparado con el de automóvil pero no te preocuparás por manejar y podrías descansar durante el trayecto. El avión te garantiza un pronto arribo al Pueblo Mágico, pero a un mayor costo.

◗ **Si tu viaje será en automóvil** programa la realización de servicios de mantenimiento preventivo, debe estar en perfectas condiciones, es por tu seguridad y la de tu familia.

◗ **Pregunta a familiares** o amistades si alguien también planea tomar unas vacaciones o salir de excursión, podrían compartir gastos.

◗ **Reserva con anticipación**, podrías generar un ahorro si existe un descuento. Recuerda que los precios de algunos servicios se incrementan si se adquieren próximos a su fecha de uso. Lleva ropa y accesorios adecuados para el lugar que visites; puedes consultar en internet más información y así evitarás comprar de imprevisto.

◗ **Programa tus gastos** en transportación, comidas, hospedaje, actividades de entretenimiento y *souvenirs*, entre otros, sin dejar a un lado tus prioridades del día a día o tus compromisos financieros como son pago de tarjeta de crédito, autofinanciamiento, gastos del regreso a clases, pago de servicios, etc.

Ciudad

◗ **Para quienes** no pueden o no desean irse de la ciudad durante las vacaciones, los museos son una opción. Aprovecha los descuentos para estudiantes y adultos mayores.

◗ **Puedes ir a ese restaurante** que siempre has querido visitar o que te recomendaron. Infórmate si es necesario realizar una reservación. Recuerda que la propina es voluntaria y no hay recurso legal alguno que te obligue a proporcionarla.

◗ **Es un buen momento** de brindarle un espacio al arte y la cultura en exposiciones, galerías, danza, talleres y obras de teatro. Infórmate en los centros culturales de los estados.

◗ **Puedes practicar** el senderismo en algún parque o bosque cercano. Además de ejercitarte y tener la satisfacción de llegar a la cima, disfrutarás de vistas espectaculares y aromas naturales. ¿Qué debes llevar? una mochila, agua, un refrigerio, barras energéticas, un silbato, navaja multiusos, linterna, protector solar y un pequeño botiquín. Lo ideal es que la mochila no sobrepase los 6 kg. Lleva ropa de algodón, zapatos cómodos y una chamarra ligera.

◗ **Es un buen momento para el ejercicio**. Empieza poco a poco y de forma moderada, para ello determina la frecuencia (número de días para hacer ejercicio en la semana), intensidad (el grado de esfuerza, empieza con algo leve), tipo de actividad física (hacer la que más te gusta será una motivación y disfrute) y tiempo de actividad física (puedes empezar con 20 minutos al día).

◗ **Parques de diversiones para la familia**. Haz un presupuesto y considera el costo de las entradas (aprovecha los descuentos en paquetes), los eventos o juegos que se cobran aparte, la comida y el transporte, entre otros.

◗ **Investiga los conciertos** en tu localidad o en las localidades cercanas, sus fechas y horarios. De preferencia adquiere tus boletos con anticipación. En taquilla puedes pagar en efectivo o con tarjeta de crédito, en internet sólo está disponible esta última opción. Al adquirir tus boletos en internet verifica la seguridad. Para saber si tu compra será segura vistia el **Monitoreo de Tiendas Virtuales** de **Profeco** en: https://www.gob.mx/profeco/documentos/monitoreo-de-tiendas-virtuales-114564?state=published

◗ **Aprovecha las actividades en las plazas públicas**. Antes de salir de casa no olvides consultar el pronóstico del tiempo. Utiliza ropa adecuada de acuerdo con la temporada. Si acudes con personas adultas mayores o con personas con discapacidad identifica, antes de que inicie el evento, los centros de atención por si llegaras a necesitarlos. Si asistes con niñas y niños ten presente los centros de información y dales instrucciones sobre qué hacer en caso de extravío.

SI TE VAS EN...

Avión

- **Compara precios** y flexibilidad de tarifas, costos por cambios y servicios adicionales entre diferentes aerolíneas.
- **De preferencia** compra tus boletos con antelación.
- **Antes de adquirir tus boletos** de avión en una agencia de viajes, investiga si está debidamente registrada y establecida. Cerciórate de que cuente con cédula fiscal y cédula turística emitidas por la **Secretaría de Turismo**.
- **Las tarifas con restricciones** son ideales para el pasajero con un itinerario definido y que no planea hacer cambios. Recuerda que entre más barato compres, más restricciones tendrás.
- **Una vez reservados tus boletos** de avión, comprueba bien tus datos personales, toda vez que algunas compañías te cobran por modificarlos.
- **Descansa antes de hacer el viaje**.
- **Antes de irte al aeropuerto**, pesa el equipaje que vas a llevar, cada kilo adicional implica un costo.
- **Revisa las restricciones** de maletas con la aerolínea, algunas permiten cierto número de maletas y peso. El exceso tiene un costo.
- **Recuerda que la ley de aviación civil** establece que el pasajero podrá transportar sin costo un equipaje de 25 kilogramos cuando la aeronave tenga una capacidad para 20 pasajeros o más y de 15 kilogramos cuando la aeronave sea de menor capacidad, además de dos piezas de equipaje de mano, las cuales ambas no deberán exceder los diez kilogramos.
- **Investiga** si hay promociones con descuentos especiales por viajar en grupo, para personas de la tercera edad, estudiantes o profesores.
- **Lleva contigo identificación oficial vigente** (Instituto Nacional Electoral, cartilla militar, pasaporte vigente o cédula profesional); cuando no cumples esta disposición corres el riesgo de que te impidan abordar el avión.
- **Recuerda**, por lo general debes llegar de dos a tres horas antes al aeropuerto, dependiendo si es destino nacional o internacional.
- **Usa ropa cómoda** para viajar en avión, sobre todo si es un viaje largo.
- **Evita llevar** contigo líquidos, gel o artículos cortantes de cualquier forma en el equipaje de mano.
- **Para mayor seguridad** lleva tus artículos de valor (joyas, dinero o electrónicos) en el equipaje de mano.
- **Si vas a viajar al extranjero** revisa que la vigencia de tu pasaporte sea de seis meses como mínimo. Investiga si al destino al que piensas viajar solicita visa; asegúrate de contar con boletos de viaje redondo (ida y vuelta). Toma en cuenta que no contar con ambos pasajes puede ser motivo de rechazo por las autoridades migratorias a tu arribo al puerto de entrada.
- **Si deseas saber** en qué países requieres de visa, ingresa en la siguiente dirección: https://guiadelviajero.sre.gob.mx/index.php/informacion-por-destino.
- **Envía a una cuenta de correo electrónico** copia del acta de nacimiento, pasaporte, identificación oficial vigente con fotografía, boletos de avión, reservaciones (de transporte, hotel, etc.) es de gran ayuda en caso de extravío.
- **Consulta tus derechos** al viajar en avión en la siguiente dirección electrónica: https://www.gob.mx/profeco/documentos/hazvaler-tus-derechos-al-viajar-en-avion?state=published
- **Revisa el reglamento** del país de destino y de los países de tránsito.
- **Para mayor información** consulta la **Ley de Aviación Civil** en: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/25_260617.pdf

Automóvil

Antes de salir a carretera:

- **Realiza una revisión preventiva** completa del auto para asegurarte que está en perfectas condiciones.
- **De preferencia viaja de día**.
- **Es recomendable que no lleves sobrecarga** de equipaje, esto puede aumentar el riesgo de volcadura en alguna curva y un mayor gasto de combustible.
- **Si utilizas portaequipaje** ubicado en la parte superior del vehículo, cerciórate de que esté bien cerrado y asegurado para evitar accidentes.
- **Si viajas con niños o mascotas** haz todos los arreglos para llevar lo necesario para su atención.
- **Recuerda la importancia** de que el conductor esté descansado antes de viajar.
- **En caso de viajes largos** es recomendable descansar en un hotel cuando vaya a anochecer.
- **Si no conoces la ruta** lleva contigo un mapa o GPS para evitar perderte.
- **No está de más un botiquín de primeros auxilios**.
- **Lleva una copia** de la llave del automóvil y dásela a otro acompañante. En caso de pérdida de un juego, alguien más tendrá un repuesto.
- **No olvides llevar agua** para mantenerse hidratado(s).
- **Si llevas alimentos** elige aquellos que no se descompongan con facilidad.

Una vez en carretera:

- **Maneja con precaución** y respeta los señalamientos.
- **Evita rebasar** los límites de velocidad.
- **Respeta a los demás usuarios** evitando deslumbrar con luces altas. Aplica la cortesía al conducir.
- **Evita distracciones**. No utilices dispositivos móviles.
- **Todos los ocupantes** del vehículo deben utilizar cinturón de seguridad.
- **No ingieras bebidas alcohólicas** si vas a manejar.
- **No rebases** por los acotamientos.
- **Evita tirar basura** u otros objetos en la carretera.
- **Si debes viajar de noche** y tienes ayuda de otro conductor, hagan turnos.

Autobús

- **Adquiere tus boletos** de autobús con antelación, principalmente en temporadas vacacionales o en puentes largos.
- **Considera la opción de comprar por internet**. En ocasiones puede resultar con un precio especial si compras bajo esta modalidad.
- **Registra tu equipaje** y guarda muy bien el boleto de entrega y verifica que el número corresponda.
- **Compara con diferentes proveedores**, tanto el precio como las características del servicio que ofrecen.
- **Si no tienes inconveniente en cuanto al tiempo**, considera la posibilidad de comprar un viaje no directo, podría resultar más económico.
- **Aprovecha los descuentos** que algunas líneas de autobús ofrecen para cierto grupo de personas (tercera edad, estudiantes, etc.).
- **Escoge la clase de autobús** según tus gustos y necesidades. Hay diferentes clases de autobuses en México (de lujo, ejecutivo, primera clase, etc.), según lo que busques en comodidad y precio.
- **Recuerda también** llegar a la central o terminal de autobuses media hora antes como mínimo.
- **Revisa tu boleto** y confirma horario, la línea y andén. Evita sorpresas como perder tu viaje.
- **Recuerda viajar** con ropa cómoda.
- **Lleva ropa que te abrigue** o una frazada por si el aire acondicionado del camión es muy frío.
- **Si el trayecto** es largo puedes dormir a bordo. Para ello es recomendable seleccionar una hora de salida vespertina o nocturna.
- **Lleva una almohada** que te permita descansar y tener mejor estabilidad en el cuello.
- **No olvides** que debes llevar puesto el cinturón de seguridad.
- **Si crees aburrirte en el trayecto**, entonces lleva contigo un libro, una tableta, reproductor de música o algo que te haga el viaje mas placentero.
- **Consulta tus derechos** al viajar en autobús en la siguiente dirección electrónica: https://www.gob.mx/profeco/articulos/tus-derechos-al-viajar-en-autobus?idiom=es
- **Recuerda llevar una botella de agua y algo de comer.** Si bien muchas centrales de autobuses tienen cafeterías y establecimientos con productos comestibles, éstos tal vez no sean de tu agrado, además podrás ahorrar.

SI TE QUEDAS...

Fuera de casa

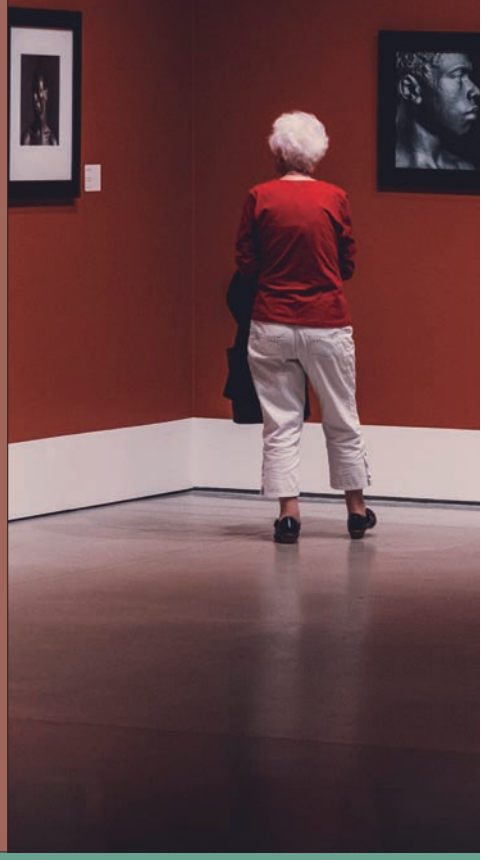
- **Visita los museos de tu ciudad**. Algunos de ellos son gratuitos y otros ofrecen descuentos. Es una gran oportunidad de conocerlos y aprender cosas nuevas.
- **Sal y descubre tu ciudad**. Hay rincones que tal vez no hayas conocido aún. Internet es una buena herramienta para informarte de algunos de los lugares que puedes visitar e incluso llevarte sorpresas.
- **Considera un curso en verano**. Los hay para niños y para adultos. Algunos tienen actividades que posiblemente te llamen la atención como: un curso de cocina, pintura, fotografía, danza, manualidades, entre otras. Puedes buscar por internet o acude a casas culturales cercanas a tu hogar.
- **Haz ejercicio con toda la familia**. En algunos parques encontrarás actividades deportivas comunitarias para grandes y chicos.
- **Organiza un día de campo** en algún parque cercano, además de salir de la rutina, podrás estar en contacto con la naturaleza.
- **Aprovecha y visita a tus amigos** que por cuestiones de tiempo no habías tenido la oportunidad de ver.
- **Puedes ir al cine, al teatro o conciertos**. Hay matinés, festivales de cine e incluso conciertos gratuitos.
- **No todo es playa**, bien puedes irte a un balneario cercano y disfrutar de un buen chapuzón o de un bonito día de campo con alimentos preparados en casa.
- **Investiga las ferias y jornadas culturales,** como ferias del libro, de comida, de arte, manualidades, etc.
- **En la Ciudad de México,** ciertos fines de semana se realizan paseos dominicales para andar en bicicleta e incluso hay paseos nocturnos ya programados para ciertas fechas.
- **Foméntale a los niños el cuidado del medio ambiente**. ¿Qué tal plantar un árbol o una planta?
- **Recorre la ciudad en autobuses turísticos**. Es probable que no hayas visto lugares interesantes que siempre han estado ahí.

Dentro de casa

- **Depura el hogar**, podría no parecer divertido, pero es necesario, sobre todo cuando tienes menores en la familia. Tal vez descubras tesoros familiares escondidos, como fotos, ropa, joyas, entre otros recuerdos.
- **Revisa el guardarropa**. Tal vez es buen momento de dar otro buen uso a la ropa que no utilizas, así liberas espacio y apoyas a quien más lo necesita donándola.
- **Realiza arreglos a tu hogar**. Desde reparar alguna fuga, pintar o hacer alguna decoración. Hay sitios en internet de consejos y manualidades para tu casa, tal vez encuentres lo que buscabas y te resulte divertido y relajante; además, te puedes ahorrar un dinerito.
- **Puedes organizar tardes o noches de películas** y verlas en casa junto con la familia, disfrutando de palomitas o de frutas y verduras frescas.
- **También puedes hacer el maratón** de tus series favoritas, ya sea solo(a) o acompañado(a).
- **Los juegos de mesa** son buenas opciones para convivir con la familia.
- **Lee los libros** que tenías pendientes y fomenta la lectura a los pequeños de casa.
- **Cocina y convive con la familia o amigos**. Si cocinan juntos, además de resultar divertido puede ser una experiencia relajante.
- **Y, ¿por qué no darse un día libre todos los miembros de la casa?** La idea es no hacer nada, sólo jugar y descansar. La comida se puede preparar un día antes y que se pueda comer en frío, o tal vez darse un día de permiso y comprar, por ejemplo, una pizza.
- **En el caso de los niños**, organiza juegos infantiles de acuerdo con su edad para que se diviertan y convivan más de lo habitual cuando no es época de vacaciones.
- **Organiza un campamento** dentro de casa.
- **Aprovecha para preparar ropa** y accesorios para el próximo ciclo escolar. Revisa los útiles que estén en buen estado y que se puedan reutilizar.

Fuentes:

- Profeco, Revista del Consumidor número 493, marzo de 2018. "Viaja con menos de 5 mil pesos".
- Profeco, Boletín Electrónico Brújula de Compra número 367. "Viajar en carretera. Más que sólo el destino", diciembre de 2017. Consultado el 15 de junio de 2018, en: https://www.gob.mx/profeco/documentos/viajar-por-carretera-mas-que-solo-el-destino?state=published
- Consumer Eroski. ¿Verano en la ciudad? Seis planes divertidos iy solitarios! Consultado el 15 de junio de 2018, en: http://www.consumer.es/web/es/viajes/ideas_y_consejos/2015/08/19/222392.php
- Sitio de internet www.gaudena.com. "Tu checklist infalible para la playa". Consultado el 18 de junio de 2018, en: https://www.gaudena.com/blog/tu-checklist-infalible-para-la-playa/
- Diana Alva Health Coach. "Cómo empezar a hacer ejercicio partiendo desde cero". Consultado el 19 de junio de 2018, en: http://www.vivesanamente.com/como-empezar-a-hacer-ejercicio/



En esta temporada vacacional, la **Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco)** instala módulos de asesoría e información en las principales centrales camioneras y aeropuertos, además de desplegar brigadas de verificación itinerantes. Si piensas adquirir un producto o contratar un servicio, el **artículo 12** de la **Ley Federal de Protección al Consumidor** especifica que el proveedor tiene la obligación de entregarte factura, recibo o comprobante en el que consten los datos específicos del servicio prestado.

SI TE COBRAN INDEBIDAMENTE, NO TE RESPETAN LO ACORDADO O TE NIEGAN EL SERVICIO, **PROFECO** TE RESPALDA; LLAMA AL **TELÉFONO DEL CONSUMIDOR 5568 8722** O **01 800 468 8722**, O ENVÍA UN **CORREO ELECTRÓNICO** A: **ASESORIA@PROFECO.GOB.MX.** ANTE PUBLICIDAD ENGAÑOSA DENÚNCIALA AL **TELÉFONO DEL CONSUMIDOR** O ENVÍA UN **CORREO** A **DENUNCIAPUBLICITARIA@PROFECO.GOB.MX**

MERCADOS:

ABANICOS DE OLORES, COLORES Y SABORES

DESDE ÉPOCAS INMEMORIALES HAN SIDO LOS PRINCIPALES PUNTOS DE COMERCIO DE NUESTRO PAÍS. EN ELLOS SE PUEDE ENCONTRAR GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS Y SERVICIOS; TE INFORMAMOS CUÁLES SON LOS MÁS CONCURRIDOS EN EL PAÍS, SUS ARTÍCULOS MÁS CARACTERÍSTICOS Y LAS RECOMENDACIONES PARA QUE SAQUES EL MAYOR PROVECHO AL COMPRAR EN ESOS LUGARES.

"Fui de mercado en mercado por años enteros, porque México está en sus mercados", diría el poeta chileno Pablo Neruda, y cuánta razón tenía, pues es justo en estos lugares en donde se respira y vive nuestro país, entre su gente, sus productos, olores y sabores.

Estos espacios han sobrevivido a procesos de modernización, inflación, crisis económicas y aun hoy compiten con las grandes cadenas de supermercados.

De acuerdo con el estudio Mercados públicos y competitividad (Garza Bueno, 2013), el comercio al detalle, representado por los mercados públicos, se ha ido transformando para dar lugar a tiendas de autoservicio, centros comerciales y supermercados, caracterizados por el autoservicio del cliente, el uso de tecnología, el control del acopio y la distribución.

Sin embargo, permanece la tendencia al aprovechamiento de las distintas modalidades de comercio minoritario (mercados fijos, tianguis y comercio informal), del que se beneficia un amplio segmento de la población.

El estudio nos muestra las alternativas preferidas para la compra de artículos de consumo diario, se distribuyen en promedio de la siguiente manera: supermercados, 33%; tiendas de abarrotes, 32%; mercados públicos, 22%; tianguis, 10%, y otros, 4%.

El establecimiento preferido para la compra de artículos de consumo depende de la zona de residencia. Por ejemplo, el comportamiento cambia en zonas en donde el acceso a un supermercado es limitado. A pesar de esto, los mercados siguen siendo la columna vertebral del abasto popular, generando ventajas al consumidor como el trato más directo con los productores, mejor calidad, cercanía, relación comunitaria y desarrollo cultural.

La **Profeco** recabó información de algunos mercados localizados en seis estados del país: Ciudad de México, Jalisco, Guanajuato, Yucatán, Nuevo León y Puebla.

Profeco vigila que los mercados se ajusten a lo dispuesto por la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), entre sus atribuciones están:

- Que los **comerciantes exhiban y respeten los precios**.
- Que **no se condicione o niegue a nadie la venta** del producto.
- Que los **instrumentos de medición**, como **básculas**, **se encuentren** debidamente **calibrados** y cumplan con la calibración obligatoria para garantizar que el consumidor reciba **"kilos de a kilo"**.
- Revisa si la báscula tu **proveedor cuenta con el holograma de verificación de Profeco**.

Si algún establecimiento comete prácticas abusivas, denúncialo ante **Profeco**, llama al **Teléfono del Consumidor**: 5568 8722 o 01 800 468 8722.

Una herramienta que te permite comparar precios en diferentes establecimientos es el programa **Quién es Quién en los Precios (QQP)**, en el que podrás consultar precios de más de **3,800 productos en 2,000 establecimientos comerciales y 49 ciudades** de la República Mexicana, como mercados públicos, supermercados y tiendas departamentales, entre otros.

Consulta en el sitio de internet www.gob.mx/profeco o en la App móvil de descarga gratuita.

ALGUNOS DE LOS MERCADOS EMBLEMÁTICOS

CIUDAD	NOMBRE DEL MERCADO	BREVE DESCRIPCIÓN	DIRECCIÓN
Ciudad de México	**La Ciudadela** (mercado de artesanías)	Venta de artesanías y atuendos típicos de todo el país, juguetes, joyas, objetos decorativos para el hogar.	Av. Balderas y Plaza de la Ciudadela, Col. Centro, C.P. 06040, Del. Cuauhtémoc, CDMX.
	Mercado de Jamaica	Conocido por su gran oferta de flores, arreglos florales y frutales, plantas ornamentales con puestos que venden al mayoreo y menudeo. También puedes comprar frutas y verduras, productos alimenticios y degustar en su sección de comidas, sin olvidar que en temporada navideña encontrarás árboles de navidad y objetos relacionados con la temporada.	Calle Guillermo Prieto 45, Col. Jamaica, C.P. 15800, Del. Venustiano Carranza, CDMX.
	Mercado de San Juan	Es de los mercados más conocidos, donde puedes encontrar todo tipo de productos provenientes de otros estados, de Europa, Asia y América. Venta de carnes, frutas y verduras y comida tradicional y platillos exóticos.	Calle de Ernesto Pugibet No. 21, Col. Centro, C.P. 06000, Del. Cuauhtémoc, CDMX.
Guadalajara y Tlaquepaque, Jal.	**Mercado de Abastos**	Venta de abarrotes, frutas y verduras, semillas, carnes, entre otros.	Betabel s/n, entre Paseo de Arboleda y del Mercado, C.P. 44530, Guadalajara, Jalisco.
	Mercado Libertad (San Juan de Dios)	Más conocido como el Mercado de San Juan de Dios, encuentras venta de artesanías, alimentos, artículos de piel, importaciones, dulces típicos, frutas, entre otros. Se le conoce como el mercado techado más grande de América Latina.	Javier Mina No. 52 y Calzada Independencia, C.P. 44200, Guadalajara, Jalisco.
León, Gto.	**Mercado Aldama**	Venta de frutas, verduras, abarrotes, granos y semillas, carnes, especias, entre otros.	Josefa Ortiz de Domínguez s/n, Zona Centro, C.P. 37000, León, Guanajuato.
	Mercado Carro Verde	Venta de frutas, verduras, abarrotes, granos y semillas, carnes, especias, entre otros.	Calle Nueva, entre Circuito y Acceso Sur, Zona Centro, C.P. 37000, León, Guanajuato.
Mérida, Yuc.	**Mercado 60**	Mercado gastronómico y cultural. Reúne diferentes restaurantes de comida italiana, francesa, tailandesa, asiática, yucateca, libanesa, entre otros. Hay música en vivo todos los días. Cuenta con espacios culturales para artistas locales, área de artesanías de varios estados del país, entre otras actividades.	Calle 60 No. 461, Centro, 97000, Mérida, Yucatán.
	Mercado Lucas de Gálvez	Mercado cubierto que cuenta con aproximadamente un millar de puestos de venta. Ofrece productos de gastronomía yucateca, preparados esenciales para diversos platillos típicos, concentrados de tamarindo y horchata. Bebidas tradicionales como el xtabentun, típica de la península, así como artesanías y productos como hamacas, guayaberas, productos de palma, barro, madera y artículos de henequén.	Calle 56, entre 67 y 65, Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán.
Monterrey y San Nicolás de los Garza, N.L.	**Mercado El Mesón Estrella**	Venta de frutas, verduras, abarrotes, granos y semillas, carnes, especias, entre otros.	Juan Méndez, entre Ruperto Martínez y Arramberri, Centro, C.P. 64000, Monterrey, Nuevo León.
	Mercado Martínez Domínguez	Venta de frutas, verduras, abarrotes, granos y semillas, carnes, especias, entre otros.	Porfirio Díaz 403, entre Anastacio Bustamante y Gral. F., Centro, C.P. 66400, San Nicolás de los Garza, Nuevo León.
Puebla, Pue.	**Mercado Melchor Ocampo** (El Carmen)	Ubicado en el barrio de El Carmen, donde se pueden adquirir flores, mole, chiles en nogada (en temporada), dulces típicos, entre otros productos. Se puede degustar de las tradicionales cemitas en distintas preparaciones como pollo, milanesa, salchicha, pata o jamón.	Av. 21 Oriente 209, entre la 2 y la 4 Sur, a 5 minutos al sur del Zócalo de Puebla, a 5 cuadras de la Plaza Centenario.
	Mercado el Parián (mercado artesanal)	Considerado el primer mercado artesanal de la ciudad. Se ofertan diversos productos: cerámica, vajillas y artículos decorativos de talavera; trajes regionales, sarapes, rebozos, chales, chamarras, fajas y manteles; productos de alfarería (cazuelas, ollas, jarros, platos, tazas y floreros); productos de madera y palma; productos de plata, alpaca, cobre, así como muñecas de cera; papel picado, vidrio soplado, papel amate de Pahuatlán, dulces típicos, entre otros.	Calle 6 Norte número 205, Centro, Puebla, Pue.

Fuente: Dirección de Análisis de Mercados, Profeco (2018). Con información de QQP e internet.

AL ABASTECER EL HOGAR

A continuación te hacemos algunas **recomendaciones** para aprovechar tu visita al mercado:

• Es preferible **consumir productos de temporada**, regularmente son de mejor calidad, sabor y precio.

• **Realiza una lista de los productos necesarios** en la semana, así aprovecharás al llevar todo en una sola visita y determinarás cuánto dinero destinarás en tus compras.

• **Lleva tus propias bolsas o carrito de compras**. Es una manera de colaborar con el medio ambiente al no pedir que guarden tu mercancía en bolsas de plástico.

• **Existen lugares en donde puedes comprar al mayoreo** (centrales de abasto) a un mejor precio; sin embargo, valora si podrás consumirlo todo antes de que empiece a perder sus propiedades o que venza su fecha de caducidad.

• **Compra cantidades exactas**, de acuerdo con las personas que viven en tu hogar, así evitarás desechar comida (que se convierte en pérdida de dinero), así como visitas adicionales al mercado.

Fuentes:

• Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH). Infografía: "Mercados, síntesis de cultura". Consultado el 24 de abril de 2018 en: http://inah.gob.mx/es/

• Profeco. Programa Quién es Quién en los Precios. Consultado el 25 de abril de 2018 en: https://www.gob.mx/profeco

• García Bueno, L. E. (2013). Economía, Sociedad y Territorio. Vol. 13, No. 43. Toluca sep./dic.2013. Hemeroteca virtual Scielo (por su acrónimo en inglés), "Mercados públicos y competitividad". Consultado el 25 de abril de 2018 en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-84212013000300006

• Rascón M., "Mercados públicos: alternativa de abasto y cultura". Milenio 11/04/18. Consultado el 27 de abril de 2018, en: http://www.milenio.com/firmas/marco_rascon_de_monstruos_y_politica/mercados_publicos-cultura-teatro_pueblo-centros_comerciales-consumidores_18_1155664428.html

QUIÉN ES QUIÉN EN EL ENVÍO DE DINERO

En 2017 México ocupó el cuarto lugar como país receptor de remesas en el mundo. Si envías o recibes dinero, esta información te interesa.

Brújula de compra

Las remesas son el envío de dinero de migrantes, desde un país distinto al propio, y México fue, el año pasado, el cuarto lugar receptor de éstas, de acuerdo con el Banco Mundial y el Banco de México. Si eres emisor o receptor, es importante que conozcas las formas de envío, la comisión por el servicio y los puntos de cobro.

En el sitio del **Quién es Quién en el Envío de Dinero (QQED)** (http://qqed.profeco.gob.mx/Index.php) podrás encontrar información de 23 empresas para enviar dinero de Estados Unidos a México y sus características. La calculadora del **QQED** te permite consultar cuánto podría costarte enviar dinero a nuestro país desde nueve ciudades de la Unión Americana y el programa Directo a México, que es un servicio del Banco de México para enviar dinero desde una cuenta bancaria.

¿CÓMO USAR LA CALCULADORA?

1 Una vez en el sitio del **QQED**, teclea la cantidad en dólares que enviarás, selecciona la ciudad desde donde harás el envío y oprime calcular.

2 En el momento de realizar la transferencia, verifica que el nombre del destinatario, cantidades, costos y comisiones sean los correctos.

3 Es imprescindible guardar el comprobante del envío y que la información registrada sea la correcta. Comunícate con tu familiar y analicen juntos los siguientes conceptos:

a) Tipo de cambio con el que se registrará la transacción del dinero.

b) La comisión.- Planear el envío con anticipación puede significar ahorro, pues se evitan opciones de envíos inmediatos que, si bien dan buen servicio en cuanto a rapidez, resultan más caros que otros.

c) La ubicación.- Desde donde se envía el dinero a México y la de quien realiza el cobro, ya que si aquella opción económica está en un lugar distante del que envía o el que recibe, el costo de traslado puede afectar cualquier cantidad ahorrada.

d) Servicio al cliente.- Compara la disponibilidad de opciones y horarios de soporte al cliente en caso de dudas sobre la transacción.

e) Junto con tu familiar, lleven un registro de cualquier número de referencia de la transacción que recibas, así podrás revisar el progreso de tu transferencia.

Profeco asesora a los usuarios de este servicio, emisores o receptores del envío de dinero, por medio de los correos: **enviosdedinero@profeco.gob.mx, extranjeros@profeco.gob.mx** y **asesoria@profeco.gob.mx**, o bien, en el Teléfono del Consumidor: **5568 8722**, para el área metropolitana, y **01 800 468 8722**, para el resto del país.

Fuentes:
Banco de México (Banxico). Ingreso por remesas. Consultado el 10 de abril de 2018 en: http://www.banxico.org.mx/
Banco Mundial. Datos de remesas anuales. Consultado el 12 de abril de 2018 en:https://www.worldbank.org/en/topic/migrationremittancesdiasporaissues/brief/migration-remittances-data
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). ¿Envías o recibes? Consultado el 23 de abril de 2018, en:
http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/usuario-inteligente/servicios-financieros/264-envias-o-recibes

CONSUMO SUSTENTABLE PARA LA VIDA

Nonantzin Martínez* (colaborador invitado)
Por encargo de la Cooperación Alemana al Desarrollo Sustentable en México

Tres planetas se necesitarían para proporcionar los recursos naturales y mantener el estilo actual de vida en el año 2050 (si la población alcanza los 9,600 millones de personas como se estima), debido a la voracidad de nuestro consumo, alertó el Banco Mundial.

Una de las primeras cosas que podrías hacer para reducir tu impacto ecológico es practicar un consumo sustentable para no poner en riesgo las necesidades de futuras generaciones.

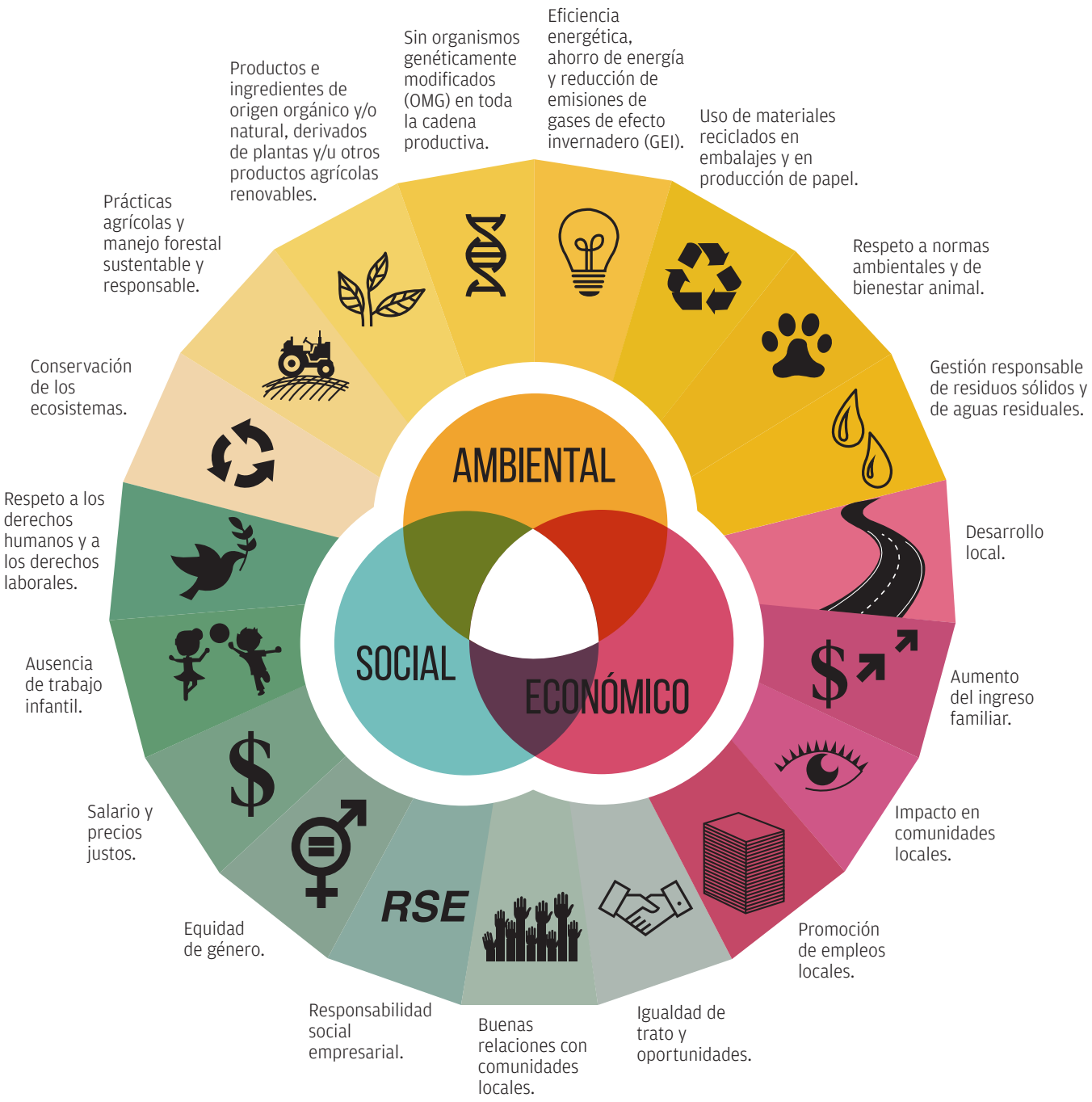
Si bien los organismos internacionales y gubernamentales son los que proponen y ejecutan planes de acción de gran trascendencia, el consumo sustentable inicia con nosotros. Una buena idea es echar mano de la información que se encuentra en las etiquetas de los productos que consumimos. La Guía de Etiquetas para un Consumo Sustentable, realizada en el marco del Proyecto "Integración Regional para el Fomento de la Producción y Consumo Sostenible (PyCS) en los Países de la Alianza del Pacífico" (bit.ly/2JpbqMu), es una herramienta útil para identificar las etiquetas cuyos atributos han sido verificados por un tercero independiente.

Por otro lado, "Páginas Verdes" (laspaginasverdes.com) ofrece un directorio de productos y servicios sustentables en el país; además, organiza en la Ciudad de México el Ecofest (ecofest.com.mx), cuyo objetivo es acercar al visitante a una oferta verde por medio de talleres, actividades culturales, deportivas y conferencias, así como de lo elaborado por productores y marcas sustentables.

Dos buenas ideas más que te ayudarán a sensibilizarte respecto de tu estilo de vida son la calculadora de huella ecológica (tuhuellaecologica.org/) y la calculadora de huella hídrica disponible en watercalculator.org.

Los consumidores tenemos la gran tarea de aplicar un buen criterio para seleccionar un producto, pues esto no sólo contribuye a satisfacer nuestras necesidades, sino a que las futuras generaciones puedan hacer lo mismo.

CRITERIOS DE SUSTENTABILIDAD A CONSIDERAR AL REALIZAR UNA COMPRA



DOS PLATILLOS DE CARNES BLANCAS PARA SABOREAR ACOMPAÑADOS DE UN BUEN VINO.

POLLO CON CHAMPIÑONES ENVUELTO (6 RACIONES)

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

KCAL.	PROTEÍNAS	GRASA	COLESTEROL	FIBRA DIETÉTICA
529	33 G	25 G	124 MG	3 G

INGREDIENTES

- 6 trozos de pechuga de pollo, sin hueso ni piel (650 g)
- 1 cucharada de leche (10 ml)
- 390 g de pasta hojaldrada fría
- ½ kg de ejotes tiernos, cortados en tercios sesgados y cocidos
- 2 manzanas, cortadas en medias lunas (340 g)
- 300 g de champiñones rebanados
- 6 cebollitas de cambray rebanadas (60 g)
- 2 chiles guajillo en arillos (18 g)
- 1 ramita de perejil, finamente picado (5 g)
- 2 dientes de ajo (4 g), finamente picados
- 1 cucharada de mostaza (10 g)
- 5 cucharadas de mantequilla (50 g)
- Sal y pimienta al gusto

FOTOS **ARMANDO RODRÍGUEZ**. ESTILISMO CULINARIO **NELLY GÜEREÑA**

PREPARACIÓN

1. Salpimienta el pollo y ásalo por ambos lados sobre una sartén antiadherente. Reserva.
2. Sofríe con dos cucharadas de mantequilla el ajo, el guajillo, los champiñones y el perejil picado. Sazona al gusto y deja al fuego hasta que el líquido de los champiñones se evapore.
3. Sobre una mesa enharinada extiende la pasta hojaldrada hasta que quede muy delgada. Corta seis cuadros iguales.
4. Sobre un lado de cada cuadro de pasta coloca una porción de pollo y champiñones, cúbrelos y sella muy bien las orillas, humedeciéndolas con un poquito de agua y apretándolas con los dedos. Envuelve las seis porciones. Si te sobran recortes adorna al gusto.
5. Empapela una charola para hornear y coloca en ella las pechugas envueltas. Mezcla la mostaza con la leche y barniza por encima la pasta hojaldrada.
6. Refrigera hasta que la masa se vuelva a enfriar. Hornea a 200°C hasta que la pasta se vea dorada.
7. Con las otras tres cucharadas de mantequilla restantes, acitrona la cebolla, agrega la manzana y los ejotes. Salpimienta y sirve el pollo envuelto caliente acompañado de esta guarnición.

CERDO AGRIDULCE ESTILO CHINO (6 RACIONES)

INGREDIENTES

- 600 g de lomo de cerdo, sin grasa visible
- 1 pimiento verde, cortado en trocitos medianos (120 g)
- 1/4 de pieza de cebolla, cortada en trozos (80 g)
- 2 tallos de apio, cortados en trocitos medianos (100 g)
- 2 tazas de brócoli en trozos (180 g)
- 3 rebanadas de piña en almíbar, cortada en trocitos (390 g)
- Aceite para freír (70 ml)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)

Para la pasta

- 10 cucharadas de harina de trigo (100 g)
- 10 cucharadas de maicena (100 g)
- 2 huevos (110 g)
- 1/2 cucharadita de levadura o royal (2.5 g)
- Sal, pimienta y pimentón al gusto
- Un poco de agua

Para la salsa agridulce

- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de vinagre (20 ml)
- 2 cucharadas de maicena (20 g), diluida en un poco de agua fría
- 4 cucharadas de salsa cátsup (40 ml)
- 5 cucharadas de azúcar (50 g)
- 3 cucharadas de jugo de naranja (30 ml)
- Salsa de soya al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta la carne en dados y sazónalos con un poco de sal y pimienta.
2. Aparte, prepara la pasta mezclando primero los ingredientes secos y luego agrega los huevos y un poco de agua, revuelve con un batidor de globo hasta que esté perfectamente integrada. Debe quedar con una consistencia ligeramente más espesa que para hot cakes.
3. Calienta el aceite en una freidora o recipiente hondo y fríe los trozos de carne previamente capeados en la pasta (deben agregarse al aceite de uno en uno y retirarlos cuando se vean dorados). Escurre sobre papel absorbente.
4. Calienta el aceite de oliva y saltea a fuego alto la cebolla, el apio, el pimiento y el brócoli. No deben reblandecerse, sólo suavizarse ligeramente pero quedando crujientes.
5. Para preparar la salsa, pon al fuego el agua y añade el resto de los ingredientes.
6. Mezcla hasta que tenga la consistencia de una salsa ligeramente espesa. Añade la mitad de la salsa a las verduras, mezcla y calienta. El resto, vacíalo en una salsera.
7. Para servir, coloca los trocitos de carne calientes sobre un plato y baña con las verduras. Agrega salsa al gusto.

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

KCAL.	PROTEÍNAS	GRASA	COLESTEROL	FIBRA DIETÉTICA
578	25 G	25 G	153MG	2 G

Mortadela,

desmenuzamos el embutido

Es un producto idóneo para la elaboración de bocadillos y sándwiches, y suele consumirse en frío, frito o cortado en partes muy finas, acompañado de otros embutidos. Entérate del análisis que realizamos a este alimento.

Dentro del amplio abanico de productos cárnicos embutidos se encuentra la mortadela, que si bien no es tan consumida como el jamón, sí tiene presencia en el mercado por su bajo costo.
La norma de calidad para mortadela (NMX-F-202-1971) se refiere al producto alimenticio obtenido de la mezcla de carne de res, carne y grasa de cerdo, salada, sometida a proceso de curado, molida, embutida, cocida y ahumada, debiendo tener no menos de 14% de proteína y un máximo de 25% de grasa, y no más de 60% de agua.

A excepción de algunas marcas, la mayoría elaboran estos productos a base de pastas de carne, generalmente de pollo y algunas de pavo, y adicionan otros ingredientes no cárnicos como la soya y almidones, sales de curado (nitritos), fosfatos, conservadores y frutos secos como el pistache.

Existe diferencia nutrimental entre las marcas por la variación en el contenido de proteína y la cantidad de carne con que se hace la mortadela. Entre más carne, más proteína.

TABLA DE PONDERACIÓN

Ponderación para estudio de mortadela	
Parámetro	**% Puntaje**
Calidad sanitaria	20 puntos
Proteína	15 puntos
Grasa	15 puntos
Contenido neto	15 puntos
Etiquetado	10 puntos
Humedad	5 puntos
Veracidad de información	20 puntos
Desviación en un parámetro	-10 puntos
Desviación en dos parámetros	-20 puntos
Total	**100**

Evaluación	Puntaje
E EXCELENTE	100
MB MUY BUENO	90-99
B BUENO	80-89
S SUFICIENTE	60-79
D DEFICIENTE	MENOR A 60

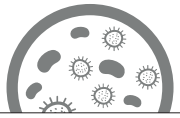
EL ESTUDIO

SE ANALIZARON **14** MARCAS DE MORTADELA COMERCIALIZADAS EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

En cada producto:

{1} *Calidad sanitaria*

Se corroboró que los productos analizados no presentaran microorganismos patógenos.



{2} *Composición*

{a}

Se verificó el tipo de carne con que se elaboran y, en su caso, la presencia de soya y almidones.

{b}

Se midió la cantidad de agua que contienen.

{c}

Se comprobó el contenido de grasa, proteínas y grasas saturadas.

{3} *Aporte calórico*

Se calculó el contenido de calorías que proporcionan 100 gramos de producto.

{4} *Información al consumidor*

Se verificó que cumplieran con los requisitos de etiquetado que pide la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria. Es decir, que incluyeran: denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante, así como lote, fecha de caducidad y que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

{5} *Contenido neto*

Se revisó el contenido neto con base en la NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

Precio

Aunque no fue un criterio para evaluar su calidad, las tablas de resultados incluyen el precio promedio por 100 gramos de producto. Se reporta el precio pagado al adquirir las muestras.

MORTADELA

Carneli
Mortadela con pistache
México / 150 g

Elaborado con cerdo
Proteína (%) 16.01
Grasa (%) 18.59
Humedad (%) 61.0
Información al consumidor Completa
Calorías (kcal/100 g) 236
Fécula (%) 0.00 **Soya (%)** 0.00

PEÑARANDA
Mortadela
México / A granel

Elaborado con cerdo
Proteína (%) 12.85*
Grasa (%) 18.94
Humedad (%) 64.2*
Información al consumidor Completa
Calorías (kcal/100 g) 226
Fécula (%) 0.00 **Soya (%)** 0.00

Chedraui
Mortadela
México / 500 g

Elaborado con pollo y grasa de cerdo
Proteína (%) 9.31*
Grasa (%) 7.62
Humedad (%) 68*
Información al consumidor Completa
Calorías (kcal/100 g) 153
Fécula (%) 10.11 **Soya (%)** 3.8

***No cumple con lo especificado por norma NMX-F-202-1971. Mortadela.**

CHIMEX

Mortadela

México / 250 g

Elaborado con pollo
Proteína (%) 9.50*
Grasa (%) 9.95
Humedad (%) 63.8*
Información al consumidor Completa
Calorías (kcal/100 g) 183
Fécula (%) 12.29 **Soya (%)** 0.00

D´HECTOR

Mortadela

México / 5 kg

Elaborado con pollo y grasa de cerdo
Proteína (%) 9.77*
Grasa (%) 6.68
Humedad (%) 67.9*
Información al consumidor Completa
Calorías (kcal/100 g) 148
Fécula (%) 10.41 **Soya (%)** 3.8

TRES CASTILLOS

Mortadela

México / A granel

Elaborado con pollo
Proteína (%) 8.19*
Grasa (%) 10.20
Humedad (%) 61.88*
Información al consumidor Completa
Calorías (kcal/100 g) 190
Fécula (%) 14.53 **Soya (%)** 0.0

AURRERA

Mortadela

México / 180 g

Elaborado con pollo y grasa de cerdo
Proteína (%) 9.26*
Grasa (%) 7.23
Humedad (%) 69.4*
Información al consumidor Completa
Calorías (kcal/100 g) 145
Fécula (%) 9.46 **Soya (%)** 3.8

MORTADELA (CONTINUACIÓN)

SAN ANTONIO
Mortadela
México / A granel

Elaborado con pollo
Proteína (%) 8.94*
Grasa (%) 8.43
Humedad (%) 63.2*
Información al consumidor Completa
Calorías (kcal/100 g) 175
Fécula (%) 13.87 **Soya (%)** 2.25

CAPISTRANO CLÁSICA
Mortadela estilo Bologna
México / A granel

Elaborado con pollo
Proteína (%) 10.51*
Grasa (%) 11.73
Humedad (%) 69.1*
Información al consumidor Completa
Calorías (kcal/100 g) 169
Fécula (%) 4.78 **Soya (%)** 2.0

DUBY
Mortadela
México / A granel

Elaborado con pollo
Proteína (%) 6.63*
Grasa (%) 7.60
Humedad (%) 68.7*
Información al consumidor Completa
Calorías (kcal/100 g) 151
Fécula (%) 11.98 **Soya (%)** 1.1

***No cumple con lo especificado por norma NMX-F-202-1971. Mortadela.**

Costo por 100 g
$5.9

KIR
Mortadela
México / 200 g

Elaborado con pollo
Proteína (%) 9.10*
Grasa (%) 6.76
Humedad (%) 68.9*
Información al consumidor Presenta leyenda: VITAKIR, aporta 20% * Vitamina B, B1 B3 B5 B6 B12 (**IDS); sin embargo, no para todas las vitaminas aporta el 20% que señala.
Calorías (kcal/100 g) 144
Fécula (%) 9.49 **Soya (%)** 2.3

**** Ingesta diaria sugerida**

Costo por 100 g
$6.2

BAFAR
Mortadela
México / A granel

Elaborado con pollo y grasa de cerdo
Proteína (%) 9.68*
Grasa (%) 14.29
Humedad (%) 63.9*
Información al consumidor El orden cuantitativo de los ingredientes que declara en la etiqueta no corresponde al orden de los ingredientes en su formulación y en la etiqueta declara ingredientes que no contiene el producto (proteína de soya).
Calorías (kcal/100 g) 203
Fécula (%) 8.82 **Soya (%)** 0.00

Costo por 100 g
$7.9

FUD
Mortadela
México / A granel

Elaborado con pollo y cerdo
Proteína (%) 7.70*
Grasa (%) 9.77
Humedad (%) 65.1*
Información al consumidor El orden cuantitativo de los ingredientes que declara en la etiqueta no corresponde al orden de los ingredientes en su formulación.
Calorías (kcal/100 g) 176
Fécula (%) 11.44 **Soya (%)** 3.4

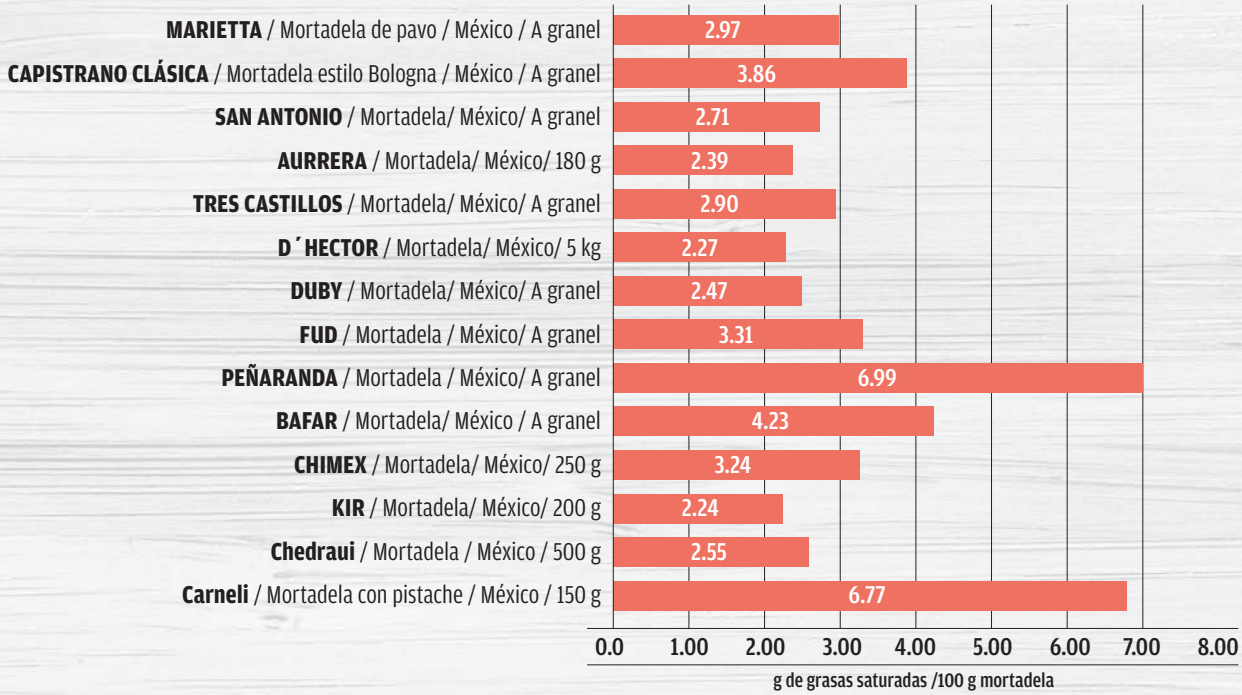
Costo por 100 g
$6.0

MARIETTA
Mortadela de pavo
México / A granel

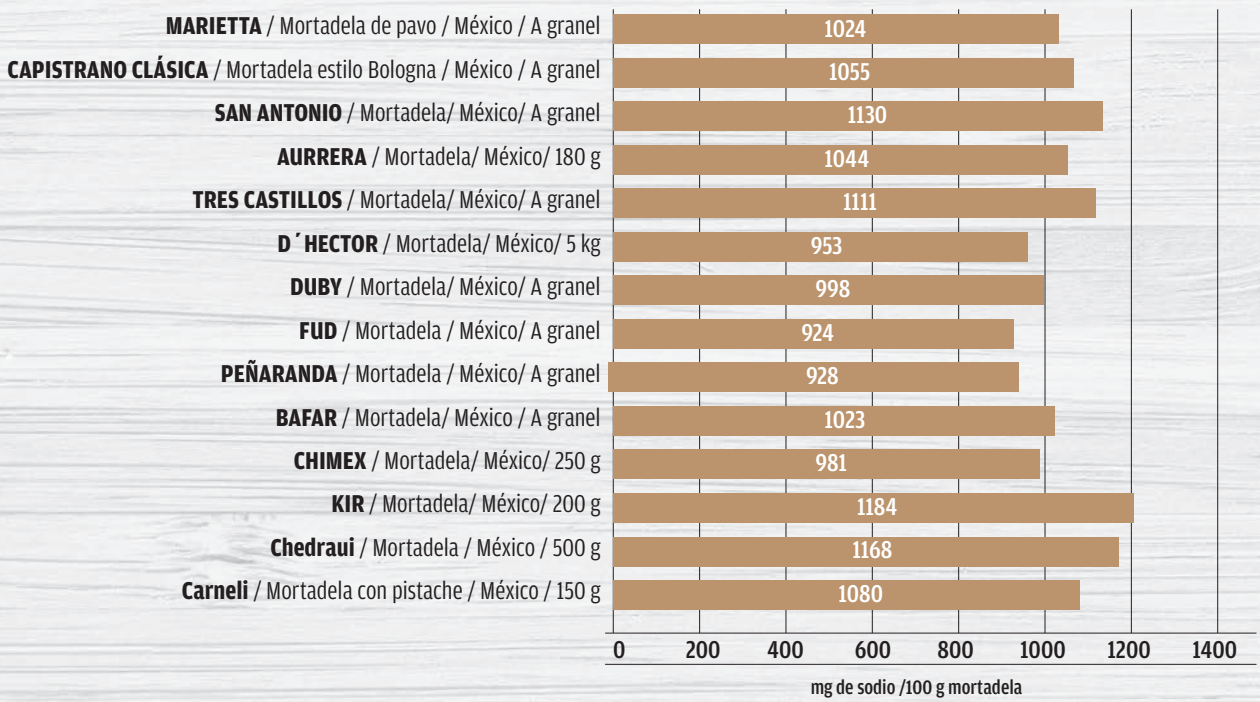
Elaborado con pollo y pavo
Proteína (%) 9.43*
Grasa (%) 8.93
Humedad (%) 68.9*
Información al consumidor Se ostenta como producto de pavo, pero contiene como primer ingrediente pasta de pollo
Calorías (kcal/100 g) 156
Fécula (%) 8.49 **Soya (%)** 3.0

MORTADELA TABLAS COMPARATIVAS

Grasas saturadas (g/ 100 g)



Sodio (mg/100 g)



Resultados y conclusiones

Todos los productos analizados cumplieron con las especificaciones sanitarias.

El aporte nutrimental entre las marcas varía, la proteína va de 6.6 a 16% (ver tablas).

La mayoría de las marcas no cumplieron con el contenido mínimo de proteína y excedieron el contenido de agua que marca la NMX-F-202-1971.

A excepción de las marcas **Carneli** (Mortadela con pistache presentación de 150 g) y **PEÑARANDA** (Mortadela de venta a granel), las demás marcas analizadas adicionan almidón en diferentes proporciones. El almidón tiene el propósito de incrementar el volumen, maximizar rendimiento y abaratar costo. También son fuente de carbohidratos; entre las marcas éstos van de 1.1 a 16.4 g/100 g.

Salvo las marcas **Carneli** (Mortadela con pistache presentación de 150 g), **CHIMEX** (Mortadela 250 g), **PEÑARANDA** (Mortadela a granel) y **TRES CASTILLOS** (Mortadela a granel), los demás productos adicionan soya.

VERACIDAD EN LA ETIQUETA

a) Todos los productos cumplieron con el contenido neto declarado en etiqueta.

b) El 78.5% de las marcas no cumplen con el contenido de grasa que ostentan.

c) La mortadela de pavo marca **MARIETTA** no cumple con el tipo de carne, dice estar elaborada sólo de pavo y también contiene pollo.

d) Las listas de ingredientes que ostentan las marcas **BAFAR** y **FUD** no cumplen con el orden cuantitativo decreciente, tal como lo exige la (NOM-051-SCFI/SSA1-2010), Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.

e) La marca **KIR** dice que contiene 20% de la ingesta diaria sugerida de complejo B; sin embargo, no para todas las vitaminas del complejo B cumple este porcentaje.

• **BAFAR** (mortadela a granel) ostenta en etiqueta tener soya, pero no está en su formulación.

Ficha técnica

Periodo del estudio:
26 de marzo al 15 de mayo de 2018

Periodo de muestreo:
26 de marzo al 24 de abril de 2018

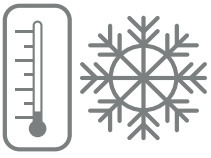
Marcas analizadas:
14

Pruebas realizadas:
4,352

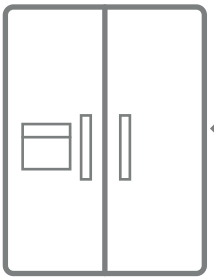
Normatividad

- ***NOM-213- SSA1-2002,*** *Productos y servicios. Productos cárnicos procesados. Especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.*
- ***NOM-051-SCFI/ SSA1-2010,*** *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.*
- ***NMX-F-202-1971,*** *Mortadela.*
- *Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios*

Recomendaciones



Adquiere este tipo de productos sólo en establecimientos donde los conserven en refrigeración.



Si compras a granel verifica que el producto haya estado en refrigeración, que esté dentro de la fecha de caducidad, que no esté pegajoso y que no presente coloraciones verdosas.

Antes de adquirirlos analiza los precios entre marcas. Considera que aquellos que declaran almidón, fécula o soya deben ser más baratos. No olvides que entre más almidón contiene el producto, más carbohidratos se consumen.

Cuando consumas estos alimentos ten presente que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta recomendada de sodio para los adultos no debe sobrepasar los 2,400 miligramos diarios, mientras que para niños de entre 7 y 10 años debe ser menor a los 1,600 miligramos.

LAS COPAS DEL MUNDO

1930 FUE EL AÑO EN QUE SE LLEVÓ A CABO LA **PRIMERA COPA** DEL MUNDO Y LA GANÓ **URUGUAY**.

EN RUSIA 2018 **MÉXICO ROMPIÓ** LA RACHA ALEMANA DE **7 TRIUNFOS** CONSECUTIVOS **EN SU DEBUT** EN UN **MUNDIAL.**

EL ALEMÁN **MIROSLAV KLOSE** ES EL **MÁXIMO ANOTADOR** DE LAS COPAS MUNDIALISTAS, CON **16 GOLES**.

MÉXICO

HA PARTICIPADO EN **16 EDICIONES** DE LA **COPA MUNDIAL DE FUTBOL**.

1970 Y **1986** FUERON LOS MUNDIALES EN QUE **MÉXICO** FUE **SEDE** Y LA SELECCIÓN NACIONAL LLEGÓ A **CUARTOS** DE FINAL.

ESTE 2018 **RAFAEL MÁRQUEZ** ALCANZÓ A **ANTONIO "LA TOTA" CARBAJAL** CON **5 PARTICIPACIONES** EN MUNDIALES.

MÉXICO SERÁ **LA PRIMERA NACIÓN** EN SER **SEDE MUNDIALISTA** EN **TRES** OCASIONES.

3 ÁRBITROS MEXICANOS HAN EXPULSADO A **3 ESTRELLAS** DEL BALOMPIÉ EN TRES MUNDIALES: **ESPAÑA 1982**, EL SILBANTE **MARCO RUBIO** SACÓ LA ROJA A **DIEGO ARMANDO MARADONA**; **FRANCIA 1998**, **ARTURO BRIZIO** EXPULSÓ A **ZINEDINE ZIDANE,** Y EN **COREA-JAPÓN 2002 FELIPE RAMOS RIZO** SACÓ DE LA CANCHA A **RONALDINHO**.

3 SILBANTES MEXICANOS ESTÁN EN LA JUSTA MUNDIALISTA **RUSIA 2018**: **CÉSAR ARTURO RAMOS**, **MARVIN TORRENTERA** Y **MIGUEL ÁNGEL HERNÁNDEZ**.

POR **PRIMERA** VEZ EN LA **HISTORIA** DE LOS MUNDIALES, **TRES PAÍSES** SERÁN LOS ANFITRIONES DE LA MÁS IMPORTANTE JUSTA FUTBOLÍSTICA: **MÉXICO**, **ESTADOS UNIDOS** Y **CANADÁ** EN EL AÑO **2026**.

MÁS DE 40 MIL AFICIONADOS MEXICANOS ESTÁN EN **RUSIA 2018,** ESTIMA LA **SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES**.

Fuentes:
http://www.losmundialesdefutbol.com/
https://expansion.mx/deportes/2013/11/20/la-seleccion-mexicana-15-mundiales-anhelando-el-quinto-partido
www.latina.pe/deportes/rusia-2018/historia-de-los-mundiales

PAÑALES DESECHABLES PARA ADULTO

La incontinencia urinaria es un problema que puede ocurrirle a cualquiera, aunque es más frecuente en mujeres y en personas de avanzada edad, para quienes un pañal desechable puede ser un buen aliado. Sometimos diversas marcas y modelos a pruebas para conocer su desempeño, para que elijas el que consideres que puede satisfacer tus necesidades.

La enuresis, mejor conocida como incontinencia urinaria, es un padecimiento que afecta a 30% de mujeres y a 15% de hombres de la población de adultos mayores. Hay en el mercado productos que permiten minimizar este problema y son los pañales desechables, ya sea predoblados, anatómicos o tipo ropa interior, a los que el Laboratorio Nacional de Protección al consumidor sometió a diversas pruebas.

Ficha técnica

Periodo de muestreo:
05 de marzo al 04 de abril de 2018.

Periodo de análisis:
06 de marzo al 11 de mayo de 2018.

Fabricantes / modelos analizados:
14 / 41

Pruebas realizadas:
1,353

Normatividad

NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-050-SCFI-2004, Información comercial. Etiquetado general de productos.

NMX-A-049/1-INNTEX-2009, Industria textil. Auxiliares absorbentes de orina. Parte 1. Ensayo en producto completo.

NMX-A-024-INNTEX-2012, Industria textil. No tejidos. Pañales. Determinación del regreso de humedad y velocidad de absorción en pañales desechables para bebé. Método de prueba (cancela a la NMX-A-024/1-INNTEX-2008).

NMX-A-259/2-INNTEX-2009, Industria textil. Determinación del pH del extracto acuoso. Parte 2. pH de pañales y toallas higiénicas desechables. Método de prueba.

En lo referente a la información al consumidor, todas las muestras de pañales analizadas cumplen con lo requerido en la normatividad nacional vigente.

EL ESTUDIO

Se examinaron **41 modelos** de las **14 principales** marcas de pañales para adulto que se comercializan en nuestro país, de los cuales **14** corresponden a pañales **predoblados**; **15 a tipo anatómico (abierto)** y **12 a tipo ropa interior (pants)** para dama, caballero y unisex.
Como referencia se eligió el pañal para adulto talla grande con diámetro en cintura de **76 a 118 cm** y un máximo de **100 a 150 cm** (talla 30 a 59, aproximadamente), y los unitalla, con dimensiones de **56 a 60 cm** de ancho por **87 a 90 cm** de largo, dependiendo marca y modelo de pañal.
Cada producto se sometió a **12 pruebas** diferentes, cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor.- Se verificó que la información al consumidor que ostenta el empaque estuviera en español y fuera la requerida en la normatividad nacional vigente; que fuera veraz, comprobable y no indujera a error con respecto de la naturaleza y características del producto.

Contenido neto.- Se revisó que la cantidad de pañales contenida en el empaque correspondiera a lo indicado en su etiquetado.

Acabados y confección.- Se comprobó visualmente que las prendas tuvieran buena presentación y estuvieran libres de defectos detectables a simple vista.

Características dimensionales.- Se midió el diámetro mínimo (posición relajada) y máximo que el material de la cintura del pañal es capaz de alcanzar cuando se fuerza, al estar adherido en uso normal. Se cuantificó el peso (g), espesor en la parte media (mm), dimensiones exteriores y dimensiones del núcleo (cojín) absorbente. (Como en las normas de referencia no se hace mención a estas características, los resultados sólo se presentan a manera de información.)

Velocidad de absorción.- Se determinó simulando las condiciones de uso normal, es decir, con descargas consecutivas en periodos regulares, hasta antes de que su material absorbente se saturara.

Regreso de humedad.- Se cuantificó la cantidad de orina que puede ser liberada del material absorbente del pañal y que puede provocar escurrimiento por la presión ejercida sobre éste por un cambio de posición del usuario durante su uso.

Porcentaje de distribución.- Después de que se simularon 3 descargas de orina sobre el absorbente del pañal, se midió la repartición del líquido en sentido longitudinal para comprobar la efectividad del diseño de sus canales de distribución y su efectividad para mantener seco al usuario por más tiempo.

Capacidad de absorción total.- Se cuantificó la cantidad de orina máxima que el pañal como producto completo es capaz de retener, aun cuando el material absorbente ha llegado a su saturación.

Capacidad de captura de líquido.- Se cuantificó la orina que es capaz de capturar el pañal sin permitir que, por gravedad, caiga a su parte más baja donde se encharque y busque salir por las aberturas de las piernas (aun cuando algunos presenten barreras antiescurrimiento), una vez que el absorbente en esta área ha quedado saturado y el usuario esté de pie.

Resistencia a la tracción en seco y en húmedo.- Se midió la resistencia de los pañales al esfuerzo longitudinal del área de la cintura, que es la que se ejerce cuando el pañal ha quedado demasiado ajustado al usuario y éste, con el estómago, fuerza la sujeción hasta que se rompe o se desprenden las cintas del pañal.
Esta prueba se realizó con pañales nuevos, secos y con pañales previamente humedecidos de las cintas adhesivas de la cintura (simulando que el pañal ha quedado mojado por orina), para conocer si su resistencia disminuye.

Adhesividad de las cintas.- Se cuantificó la fuerza máxima que debe aplicar el usuario en las cintas de los pañales para desprenderlas; primero, sujetando una de las esquinas libres del área del adhesivo de la cinta y jalándola hacia atrás sobre el propio cuerpo de la cinta hasta que se libere por completo de la zona en que ha sido adherida. Posteriormente, en muestras de pañales nuevos, se midió la fuerza necesaria para desprender las cintas adhesivas pero sujetando los extremos que quedan anclados al cuerpo del pañal, tanto de la cinta adhesiva como del área dispuesta sobre el cuerpo del pañal para el pegado de la cinta, jalando longitudinalmente en sentido opuesto sobre el punto medio central de ambos anclajes.

Determinación del pH. Se determinó qué tan ácido o alcalino es el material que constituye el pañal, ya que al hidratarse el regreso de humedad puede provocar irritación en el usuario.

PAÑALES PARA ADUL

Marca			Depend	Tena	Depend	Affective	Tena	Medimart
Modelo / Presentación / País de origen			*Plenitud / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Slip / Paquete con 30 Pzas. / México*	*Nocturno / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Advanced / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Basic / Paquete con 8 Pzas. / México*	*Protector Anatómico 013117053319 / Paquete con 12 Pzas. / México*
Velocidad de absorción			MB	MB	B	E	E	MB
Regreso de humedad			E	MB	E	B	B	B
Distribución de líquido absorbido			E	B	MB	B	E	MB
Capacidad de absorción total			MB	E	E	E	MB	MB
Capacidad de captura de líquido			S	E	S	B	MB	B
Resistencia a la tracción			MB[3]	MB[3]	MB[2, 3]	B[2]	S[2, 3]	MB[3]
Fuerza de adherencia de las cintas			MB	MB	B	B	B	MB
Área de sujeción de las cintas (cm)			2.5 X 3.5	2.1 X 3.3	2.5 X 3.5	2.4 X 1.9	1.7 X 2.8	2.4 X 2.4
Peso (g)			104.7	109.2	119.2	126.1	96.5	95.6
Dimensiones exteriores (cm)	Longitud		89	94.5	89.8	96.5	93.3	93.6
	Cintura mín. - máx.	Indicado	108 - 139	100 - 130	108 - 139	110 - 150	100 - 150	110 - 150
		Verificado	77 - 152	74 - 144	79 - 152	80 - 152	80 - 150	79 - 150
Dimensiones núcleo (cojín) absorbente del pañal	Largo x ancho (cm)		60.0 x 16.0	70.5 x 18.0	61.0 x 16.0	73.0 x 15.0	69.6 x 18.0	71.0 x 14.3
	Espesor (mm)		5.6	7.4	5.7	6.9	5.8	4.7
pH			7.6	7.9	7.7	7.4	7.8	7.5
Características			c, d, e, f, g, i, k	b, c, d, f, g, h, j, m	c, d, e, f, g, i, k	a, c, d, f, g, h, i	b, c, d, g, h, j	a, c, d, g, h, i

Características y atributos

a.- Dos cintas de pegado en laterales, compuestas de dos partes: una como base de pegado y la otra cinta repegable.
b.- Dos cintas adhesivas en laterales.
c.- Línea indicadora de humedad.
d.- Barrera antiescurrimiento en laterales.
e.- Cojín anatómico hacia laterales de cintura (delantero y trasero).
f.- Elástico en espalda.
g.- Capa de adquisición.
h.- Cojín anatómico hacia laterales de cintura (trasero).
i.- Corte con elástico rectangular.
j.- Corte con elástico ergonómico.
k.- Dos cintas de pegado laterales, compuestas de adhesivo y microgancho.
l.- Con aroma a manzanilla.
m.- Banda frontal multipegable.

Resistencia a la tracción y resistencia de las cintas al esfuerzo longitudinal

1) Rotura de cinta
2) Despegado de cinta
3) Rotura de cuerpo del pañal
4) Rotura de sellado
5) No rompe

TOS TIPO ANATÓMICO

Kiko	Tena	Affective	Diapro	Ultra Safe	Cotidian	Dignity	Senior	Confihábile
Fresh Cover / Paquete con 10 Pzas. / México	*Comfort / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Active / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Cuidado Extra / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Anatómico / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Plus / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Sin Límites / Bolsa con 10 Pzas. / México*	*Protectores Desechables / Bolsa con 10 Pzas. / México*	*Activo / Paquete con 10 Pzas. / México*
MB	MB	B	B	MB	S	B	S	S
B	B	B	B	S	B	S	S	S
B	B	B	E	B	E	E	MB	B
B	B	MB	B	B	B	MB	E	MB
S	B	B	S	B	E	B	MB	S
MB[3]	B[3]	B[3]	MB[3]	MB[3]	B[2, 3]	S[2, 3]	B[3]	MB[3]
MB	B	MB	B	MB	B	MB	MB	MB
2.4 X 2.3	2.0 X 3.5	2.4 X 2.3	2.3 X 2.6	2.4 X 2.3	2.4 X 3.5	2.5 X 2.1	2.5 X 2.1	2.4 X 2.3
94.3	91.7	92.8	85.6	91.0	84.9	94.5	92.1	95.1
94.5	92.6	94.5	92.5	95.5	91	88.3	88.8	93.5
110 - 150	100 - 150	110 - 150	118 - 148	90 - 150	148	118 - 148	108 - 130	90 - 150
78.4 - 148	81 - 145.2	82 - 147	81.4 - 150.8	82.6 - 152.4	84.4 - 151	80 - 148	83 - 149	80.4 - 146.4
71.0 x 14.0	67.0 - 18.0	71.7 x 14.5	59.0 x 15.0	70.0 x 14.5	59.6 x 16.8	72.1 x 14.9	72.6 x 15.3	70.0 x 14.5
5.1	4.5	5.0	4.2	4.7	2.6	7.3	5.7	4.6
7.5	7.8	7.9	8.1	7.8	7.7	7.7	7.7	7.5
a, c, d, g, h, i	b, c, d, g, h, j	a, c, d, f, g, h, i	a, c, d, e, g, i, l	a, c, d, g, h, i	c, d, e, i, k	b, c, d, e, g, i	a, c, d, e, g, i	a, c, d, h, i

NOTAS:
Todos los modelos presentan información al consumidor completa y acabados sin defectos, por lo que no se indican en la tabla.

Evaluación global de calidad

- E Excelente
- MB Muy Bueno
- B Bueno
- S Suficiente

PAÑALES PARA ADUL

Marca		Confiance	Diapro	Cotidian	Tena	Farmacias Del Ahorro	Affective
Modelo / Presentación / País de origen		*Predoblado-Unitalla / Bolsa con 2 Pzas. / México*	*Cuidado Extra, Predoblado Unitalla / Paquete con 12 Pzas. / México*	*Predoblado Unitalla / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Predoblado Protector de Cama Unitalla / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Predoblado Unitalla / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Predoblado Unitalla / Paquete con 10 Pzas. / México*
Velocidad de absorción (cm^3/s)		S	S	S	S	S	D
Regreso de humedad (g)		MB	MB	B	B	S	B
Distribución de líquido absorbido (%)		B	B	B	D	B	B
Capacidad de absorción total (ml)		E	B	B	MB	MB	MB
Capacidad de captura de líquido (ml)		B	MB	E	E	MB	S
Resistencia a la tracción		S[3]	S[2, 3]	B[3]	B[3]	B[3]	B[3]
Fuerza de adherencia de las cintas		MB	B	MB	MB	MB	MB
Área de sujeción de las cintas (cm)		2.5 X 2.1	2.1 X 2.8	2.5 X 2.5	2.3 X 3.3	2.4 X 2.5	2.4 X 2.4
Peso (g)		92.3	89.2	85.3	88.5	94.2	88.4
Dimensiones exteriores (cm)	Indicado Largo x ancho	90 x 56	90 X 60	(No indica) x hasta 100	No indica	No indica	90 x 60
	Verificado Largo x ancho	89.5 x 53.0	89.2 X 55.0	93.0 x 53.5	90.5 X 58.5	89.0 X 58.5	89.6 X 59.2
Dimensiones núcleo (cojín) absorbente del pañal	Largo x ancho (cm)	72.8 x 49.7	71.5 x 39.5	71.5 x 42.2	70.5 x 37.0	73.0 x 41.0	73.0 x 42.0
	Espesor (mm)	1.4	1.7	2.3	3.7	2.3	2.0
pH		8.0	8.0	8.1	8.4	8.1	7.9
Características		c, f	g, h, i	b, e, f	a, e, f	b, d, e	c, d, e

Características y atributos

a.- Indica en empaque uso como protector de cama.
b.- Indica uso como pañal y protector de cama.
c.- Indica uso como pañal.
d.- Dos cintas de pegado en laterales, compuestas de dos partes: una como base de pegado y la otra cinta repegable.
e.- Línea indicadora de humedad.
f.- Dos cintas adhesivas de pegado en lateral.
g.- Una cinta de pegado en cada lateral.
h.- Con aroma.
i.- Usos múltiples (pañal, cama, cuna de bebé, silla de ruedas).
j.- Cuatro cintas adhesivas de pegado, una en cada extremo de los laterales.

Resistencia a la tracción y resistencia de las cintas al esfuerzo longitudinal

1) Rotura de cinta
2) Despegado de cinta
3) Rotura de cuerpo del pañal
4) Rotura de sellado
5) No rompe

TOS TIPO PREDOBLADO

Depend	Senior	Cotidian	Dignity	Kiko	Medimart	Ultra Safe	Confiábile
Predoblado / Paquete con 12 Pzas. / México	*Predoblado-Cubrecama Unitalla / Bolsa con 10 Pzas. / México*	*Protector de Cama Unitalla / Paquete con 10 Pzas./ México*	*Sin Límites, Predoblado-Cubrecama Unitalla / Bolsa con 10 Pzas. / México*	*Fresh Cover, Predoblado Unitalla / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Pañal Predoblado Unitalla 13117053296 / Paquete con 12 Pzas. / México*	*Predoblado Unitalla / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Predoblado Unitalla / Paquete con 10 Pzas. / México*
D	D	S	D	D	D	D	D
B	B	S	B	S	S	S	S
B	B	B	B	B	S	B	B
B	MB	B	B	MB	MB	B	B
B	B	MB	B	B	B	S	S
MB[3]	S[3]	D[3]	S[3]	B[3]	B[3]	B[3]	B[3]
B	B	MB	B	MB	MB	MB	MB
2.1 X 2.5	2.0 X 2.1	2.5 X 2.5	2.0 X 3.1	2.4 X 2.3	2.4 X 2.3	2.4 X 2.3	2.4 X 2.2
92.6	85.0	78.5	69.8	90.0	96.8	89.8	86.8
90 X 60	90 X 60	No indica	87 X 57	90 x 60	90 x 59	90 X 60	90 x 60
89.0 x 60.5	84.5 X 57.0	90.5 X 53.3	83.5 X 56.5	89.0 x 59.0	89.0 X 59.0	89.0 X 59.2	88.4 x 59.0
70.0 x 40.0	74.2 x 49.0	72.0 x 41.8	73.2 x 46.2	74.6 x 41.0	74.0 x 41.7	73.0 x 41.0	71.0 x 41.0
1.7	1.4	2.0	1.3	1.8	2.1	1.6	1.6
8.1	7.9	8.1	7.7	8.2	8.0	8.2	7.8
f, i	b, d, e	a, j	b, e, f	d, e, i	c, d, e	i, d , e	c, d, e

NOTAS:
Todos los modelos presentan información al consumidor completa y acabados sin defectos, por lo que no se indican en la tabla.

Evaluación global de calidad

- E Excelente
- MB Muy Bueno
- B Bueno
- S Suficiente

PAÑALES PARA ADULTOS

Marca			Affective	Member's Mark	Depend	Depend	Depend	Tena
Modelo / Presentación / País de origen			*Pants Ropa Interior / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Ropa Interior Unisex 78742201559 / Paquete con 30 Pzas. / E.U.A.*	*Mujer Ropa Interior / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Unisex Ropa Interior / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Corte Bajo / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Pants Mujer / Paquete con 10 Pzas. / México*
Velocidad de absorción			MB	E	E	E	E	B
Regreso de humedad			E	E	MB	MB	MB	MB
Porcentaje de distribución			E	E	E	E	MB	E
Capacidad de absorción total			B	S	S	S	S	B
Capacidad de captura			E	S	B	B	B	MB
Resistencia a la tracción			MB[4]	MB[4]	E[4]	E[4]	E[4]	E[4]
Peso (g)			83.8	60.8	75.0	76.4	62.1	72.6
Dimensiones exteriores (cm)	Longitud		38.2	38	38.6	38	37	37
	Cintura mín. - máx.	Indicado	100 - 135	97 - 127	97 - 127	97 - 127	97 - 127	100 - 135
		Verificado	54.0 - 150.0	50.4 - 144.0	62.0 - 153.0	58.4 - 158.0	42.0 - 140.4	50.0 - 150.0
Dimensiones núcleo (cojín) absorbente del pañal	Largo x ancho (cm)		53.5 x 11.5	42.4 x 10.5	41.6 x 11.0	41.7 x 11.0	38.5 x 10.3	53.0 x 10.5
	Espesor (mm)		6.9	6.5	7.5	5.8	7.2	9.7
pH			7.3	7.4	7.5	7.5	7.2	7.6
Características			a, c, e, h	a, c, e	a, b, d, e	a, b, d, e	a, b, d, e	a, b, d, e

Características y atributos

a.- Laterales desprendibles
b.- Barrera antiescurrimiento en laterales.
c.- Cojín rectangular.
d.- Cojín anatómico.
e.- Capa de adquisición.
f.- Corte francés.
g.- Corte bajo (cojín)
h.- Doble barrera antiescurrimiento.

Resistencia a la tracción y resistencia de las cintas al esfuerzo longitudinal

1) Rotura de cinta
2) Despegado de cinta
3) Rotura de cuerpo del pañal
4) Rotura de sellado
5) No rompe

TIPO ROPA INTERIOR

MB	MB	MB	MB	B	S
Tena	**Tena**	**Tena**	**Senior**	**Medimart**	**Medimart**
Pants Maxi Protect Unisex / Paquete con 40 Pzas. / México	*Ropa Interior Comfort Unisex / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Pants Discret / Paquete con 10 Pzas. / México*	*Ropa Interior Desechable / Bolsa con 10 Pzas. / E.U.A.*	*Ropa Interior Unisex, 7501943497627 / Paquete con 12 Pzas. / México*	*Ropa Interior Mujer, 7501943497603 / Paquete con 12 Pzas. / México*
B	B	B	S	B	B
MB	MB	MB	B	B	S
MB	E	E	E	E	E
B	S	S	MB	D	D
MB	B	B	E	B	S
MB[4]	MB[4]	MB[4]	MB[4]	E[4,5]	E[4]
77.4	55.7	58.1	61.7	59.2	58.2
38	34	32.2	36.2	40	39.8
100 - 135	100 - 135	100 - 135	102 - 137	44 - 54**	44 - 54**
63.4 - 150.0	48.0 - 152.4	60.0 X 154.2	58.0 - 137.6	58.0 - 152.0	60.0 - 153.0
53.5 x 9.9	44.5 x 10.0	44.0 x 10.0	52.2 x 9.9	41.5 x 10.5	41.2 x 10.1
8.8	6.3	5.9	6.9	3.3	2.8
7.5	7.6	7.4	7.4	7.6	7.5
a, b, d, e	a, b, d, e	a, b, d, e, f	a, b, c, e	a, b, d, e	a, b, d, e

NOTAS:
Todos los modelos presentan información al consumidor completa y acabados sin defectos, por lo que no se indican en la tabla.
** La longitud de la cintura está expresada en pulgadas.

Evaluación global de calidad

- E Excelente
- MB Muy Bueno
- B Bueno
- S Suficiente

Recomendaciones de uso

Para evitar posibles **irritaciones**, antes de colocar un pañal nuevo verifica que la piel esté completamente limpia y seca.

Es conveniente **cambiar** el pañal en intervalos razonables, a fin de prevenir lesiones y rozaduras.

Es aconsejable cambiar el pañal antes de exponer al usuario a su uso por tiempo prolongado, con la finalidad de **evitar escurrimientos** y posibles heridas.

Si eliges un pañal con cintas adhesivas, ten **cuidado** de tomarlas por la **pestaña** para no afectar la funcionalidad del adhesivo.

CONCLUSIONES

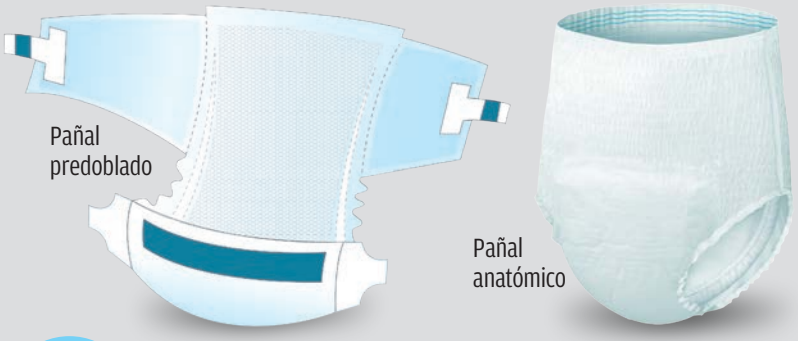
Dos modelos no son de fabricación nacional: Senior Ropa Interior Desechable y Member's Mark Ropa Interior Unisex 78742201559, ambos hechos en Estados Unidos.

En todos los casos, el **contenido de pañales** por presentación fue igual al contenido neto declarado por el fabricante en el etiquetado del producto.

En **acabados y confección,** todas las muestras analizadas están libres de defectos detectables a simple vista.

Velocidad de absorción. Esta prueba corresponde a 30% de la evaluación global. La mayor cantidad de mililitros por segundo absorbidos la obtuvieron los pañales tipo ropa interior: Member's Mark Ropa Interior Unisex 78742201559 y Depend Corte Bajo y Mujer Ropa Interior. De los pañales tipo anatómico (abiertos con cintas para su ajuste), el más veloz fue el Tena Basic.

Regreso de humedad.- Representa 30% de la evaluación global y los que obtuvieron el más bajo regreso de humedad fueron los tipo ropa interior: Member's Mark Ropa Interior Unisex 78742201559 y Affective Pants Ropa Interior, así como los pañales tipo anatómico: Depend Nocturno y Plenitud.



Las **características dimensionales** de los productos analizados se presentan en las tablas de resultados y no difieren significativamente de los incluidos en el etiquetado del producto. En lo referente a pañales predoblados, las dimensiones verificadas fueron "largo por ancho", ya que originalmente se venden como protectores de cama, aunque algunos fabricantes indican que pueden ser utilizados como pañal; sin embargo, su capacidad de absorción no es equiparable con la de los pañales anatómicos o tipo ropa interior.

Porcentaje de distribución.- Encontramos que los pañales que utilizan la menor área fueron los predoblados, con calificaciones de Bueno (B) a Deficiente (D); los anatómicos obtuvieron evaluaciones de Excelente (E) a Bueno (B), y los tipo ropa interior, que calificaron de Excelente (E) a Muy Bueno (MB).

Capacidad de absorción total.- El resultado sólo es una referencia comparativa entre los pañales analizados. Los que presentaron la menor capacidad (entre 1.1 y 2.0 lts) fueron los tipo ropa interior, en los que la mayor parte del líquido es retenido en su cojín absorbente. Los pañales tipo anatómico que presentaron la mayor capacidad fueron: Affective Advanced, Senior Protectores Desechables, Depend Nocturno y Tena Slip, y de los pañales tipo predoblado el Confiance Predoblado Unitalla, todos con valoración de Excelente (E), comparativamente hablando, con capacidad de 2.8 a 3.5 litros.

Capacidad de captura.- Se observó que los de menor capacidad fueron los predoblados usados como pañal y no como protector de cama, por lo que su evaluación fue independiente a la de los anatómicos y tipo ropa interior, que presentaron un comportamiento similar. Los de mejor evaluación "E", comparativamente, fueron: Tena Predoblado Protector de

Nota: La capacidad de absorción de los pañales predoblados es sustancialmente inferior a la de los anatómicos y tipo ropa interior, por lo que las descargas de orina (artificial) utilizadas fueron diferentes, para los primeros fue de 100 ml y en los otros dos de 250 ml.
Por sus características de desempeño y uso principal de los 3 tipos de pañales analizados, te informamos que los predoblados se evaluaron de forma independiente y comparativa, sólo entre sus iguales. Algunas marcas los describen como "multiusos" (protectores de cama, pañal, para el uso como protector en sillas de ruedas o asientos, etcétera); otras los refieren como protectores de cama e incluso como pañal; no obstante, aunque todos los de este tipo incluyen cintas adhesivas, por su poca capacidad de absorción podría no ser una buena inversión si se usa directamente como pañal.

Cama Unitalla y Cotidian Predoblado Unitalla, con una capacidad de captura superior a 340 ml, mientras el más bajo de este tipo de pañales fue el Affective Predoblado Unitalla, con no más de 200 ml. Los mejores pañales anatómicos fueron: Cotidian Plus y Tena Slip, con más de 740 ml, y el de menor capacidad fue: Depend Plenitud, con sólo 239 ml. Los mejores pañales tipo ropa interior fueron: Senior Ropa Interior Desechable y Affective Pants Ropa Interior, con una capacidad promedio superior a 760 ml, mientras que el de menor desempeño fue: Medimart Ropa Interior Mujer, con 348 ml.

En la resistencia a la tracción en seco y en húmedo observamos que el mínimo valor encontrado fue de 8.6 kgf (kilogramos-fuerza) en pañales húmedos y de 7.2 kgf para pañales secos, resistencia que quizá sea suficiente para mantener el pañal cómodamente ajustado a la cintura de un usuario adulto; sin embargo, la diferencia entre los valores mínimo y máximo encontrados es considerable (entre 22 y 25 kgf de diferencia), con valores hasta de más de 32 kgf, cifra por encima de la cual la valoración de esta prueba obtuvo "E" (Excelente), dato a tener en cuenta, sobre todo si el diámetro de la cintura que ofrece el pañal elegido apenas alcanza para ajustarlo cómodamente a la cintura del usuario. Los productos de mayor resistencia longitudinal en el área de la cintura son los tipo ropa interior: Depend Mujer Ropa Interior, Unisex Ropa Interior, Corte Bajo y Medimart Ropa Interior Unisex, y Ropa Interior Mujer. Por el contrario, el Predoblado Cotidian Protector de Cama Unitalla fue el de menor aguante.

Adhesividad de las cintas.- Es la resistencia que oponen al despegado y que puede ser de dos formas, la primera es sujetando una de las esquinas libres del área del adhesivo de la cinta y jalándola hacia atrás sobre el propio cuerpo de la cinta hasta que se libere (Peel). El mejor en este rubro fue Medimart Protector Anatómico, con valor promedio superior a 0.8 kgf, mientras que el valor más bajo lo obtuvo Affective Advanced, con 0.05 kgf, por lo que su evaluación fue de "D" Deficiente. La otra forma es sostener los extremos que quedan anclados al cuerpo del pañal, tanto de la cinta adhesiva como del área dispuesta para el pegado de ésta, y ejercer fuerza longitudinal en sentido opuesto (Share). El mejor en esta modalidad fue Senior Protectores Desechables, con valor promedio superior a 5.6 kgf, y el más bajo fue Cotidian Plus, con apenas 2.7 kgf, por lo que su evaluación fue de suficiente "S". El valor de adhesividad de las cintas que aparece en las tablas es un promedio de las resistencias obtenidas en ambas pruebas (Peel y Share), por lo que las evaluaciones no fueron inferiores a "B" (Bueno).

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** al **5544-2122**, si vives en la Ciudad de México o área metropolitana, o bien, puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet: **www.gob.mx/profeco**

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Tel. (01 55) 5625 6700
centro_df@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Lic. Alberto Gómez Velasco
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082
aguascalientes@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Lic. Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California. Tel (01 664) 684 8795, 684 8704
tijuana@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Lic. Rosa Isela Dávalos Méndez
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07
mexicali@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Lic. Martha Alicia Nevarez Esparza
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur.
Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077
la.paz@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN CAMPECHE
Lic. Pedro Eduardo R. de la Gala Herrera
Encargado de despacho
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche.
Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002
campeche@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN CHIAPAS
Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas.
Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
Lic. Emilio Pinzón González
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas.
Tel. (01 962) 626 7501
tapachula@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua.
Tel (01 614) 437 0771
chihuahua@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN CD. JUÁREZ
Lic. Gerardo Iván Lara Rendón
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315,
Cd. Juárez, Chihuahua.
Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093
cd.juarez@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN COAHUILA
Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza.
Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544
saltillo@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Lic. Leticia Castaño Orozco
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro,
C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406
torreon@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN COLIMA
Dra. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima.
Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991
colima@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Lic. José Antonio Rodríguez Jirano
Encargado de despacho
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima. Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107
manzanillo@profeco.gob.mx

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX.
Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)
Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302
oriente_df@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)
Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX. Tel. (01 55) 5273 9745 poniente_df@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)
Lic. Emmanuel Maya Jiménez
Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX.
Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829
sur_df@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN DURANGO
Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327
durango@profeco.gob.mx

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN
Lic. Luis Miguel Sánchez López
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México.
Tel. (01 55) 5576 6375
naucalpan@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Lic. César Alberto Montoya Munguía
Encargado de despacho
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México.
Tel. (01 55) 5743 7866
nezahualcoyotl@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA
Lic. Orlando Moreno Martínez
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309
tlalnepantla@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TOLUCA
C.P. Higinio Martínez Castillo
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148
toluca@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Lic. Mario Alfredo Maldonado Gutiérrez
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México.
ecatepec@profeco.gob.mx
Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Lic. Roberto Zamora Guerrero
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414
irapuato@profeco.gob.mx
leon@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN GUERRERO
Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885
acapulco@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Lic. Gustavo López Ayuci
Encargado de despacho
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411
iguala@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN HIDALGO
M. V. Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo.
Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800
pachuca@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN JALISCO
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco.
Tel. (01 33) 3615 7337
guadalajara@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Lic. Edgardo Castro Maruri
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo.
Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202
morelia@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN MORELOS
Lic. Víctor Iván Saucedo Tapia
Av. Morelos #277, Col. Centro,
C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos.
Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877
cuernavaca@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN NAYARIT
Lic. Marco Antonio Figueroa Martínez
Av. México Sur #142, Col. Centro,
C.P. 63000, Tepic, Nayarit.
Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457
tepic@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
Lic. Francisco Moyar Martínez
Av. Profesor Moisés Sáenz #602,
Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958
monterrey@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN OAXACA
Lic. Rebeca Leticia Cervantes Navarro
Heroico Colegio Militar #1109, P.A.,
Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 515 1478
oaxaca@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN PUEBLA
C.P Armando M. Valerdi y Rojas
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz,
C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885
puebla@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263
queretaro@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Lic. Xavier de Jesús Rosado Martínez
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22,
Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo.
Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960
cancun@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Lic. Marisol Huitrón Rangel
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261
playa.carmen@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle,
C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP.
Tel. (01 444) 841 2503
san.luis.potosi@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN SINALOA
Lic. Gilberto Ojeda Camacho
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa.
Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761
culiacan@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN SONORA
Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro,
C.P. 83000, Hermosillo, Sonora.
Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319
hermosillo@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Lic. Carmen Alicia Limón Olivas
Encargada de despacho
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo,
Col. Centro, C.P. 85000,
Ciudad Obregón, Sonora.
Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380
cd.obregon@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TABASCO
Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco.
Tel. (01 993) 1312 9390
villahermosa@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Lic. David Salvador Barragán Ceniceros
Encargado de despacho
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357
cd.victoria@profeco.gog.mx

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Lic. Alberto Martínez Cabazos
Encargado de despacho
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630,
Reynosa, Tamaulipas.
Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460
reynosa@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Lic. Alejandro Calderón Hidalgo
Encargado de despacho
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1,
Col. Sierra Morena, C.P. 89210,
Tampico, Tamaulipas.
Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432
tampico@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN TLAXCALA
Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl,
C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala.
Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022
Tlaxcala@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN VERACRUZ
Lic. Marcos Castillo López
Av. Salvador Díaz Mirón #2880,
Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno,
C.P. 91918, Veracruz, Veracruz.
Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894
veracruz@profeco.gob.mx

SUBDELEGACIÓN XALAPA
C. P. Víctor Manuel Rojas Utrera
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000,
Xalapa Enríquez, Veracruz.
Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030
xalapa@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN YUCATÁN
Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56,
Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán.
Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966
merida@profeco.gob.mx

DELEGACIÓN ZACATECAS
Lic. Óscar Alfonso del Real Muñoz
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476
zacatecas@profeco.gob.mx

Directorio Profeco

Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor
rcerdap@profeco.gob.mx
Ext. 16722

Rafael Ochoa Morales
Subprocurador Jurídico
Subprocuraduria.juri@profeco.gob.mx
Ext. 16780

María de los Ángeles Jasso Cisneros
Subprocuradora de Servicios
majassoc@profeco.gob.mx
Ext. 16725

Raymundo Rodríguez Diego
Subprocurador de Verificación
raymundord@profeco.gob.mx
Ext. 16827

Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Subprocurador de Telecomunicaciones
cponceb@profeco.gob.mx
Ext. 12001

Pedro Flamand Gutiérrez
Coordinador General de Administración
pfflamandg@profeco.gob.mx
Ext. 17009

Juan Carlos Estefan Mafud
Coordinador General de Educación y Divulgación
jcestefanm@profeco.gob.mx
Ext. 16915

Omar Cervantes Rodríguez
Director General de Comunicación Social
ocervantesr@profeco.gob.mx
Ext. 16943

Humberto Lepe Lepe
Director General de Delegaciones
hlepel@profeco.gob.mx
Ext. 16760

Héctor Alejandro Gutiérrez Ordaz
Director General de Planeación y Evaluación
hagutierrezo@profeco.gob.mx
Ext. 17014

Av. José Vasconcelos 208,
Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México
C.P. 06140
Teléfono: (55) 5625 6700
Procuraduría Federal del Consumidor

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Calle Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, Del. Álvaro Obregón, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

PGR
PROCURADURÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA

FEPADE
FISCALÍA ESPECIALIZADA PARA LA ATENCIÓN DE DELITOS ELECTORALES

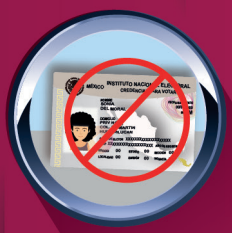
Estos son Delitos Electorales

Se apodere, destruya, altere, posea, comercialice o suministre credenciales de elector, listado nominal, actas y paquetes electorales

Solicite votos a cambio de dinero

Entorpezca el desarrollo de las votaciones

Solicite evidencia respecto al sentido de su voto a través de fotos o con una declaración firmada

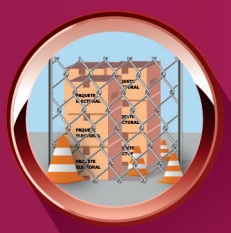


Vote a sabiendas que no cumple con los requisitos de ley

Se presente a votar con una credencial de elector que no le corresponde

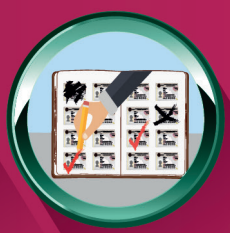
Vote o intente votar más de una vez en una misma elección

Acarreo de votantes el día de la jornada electoral con la finalidad de influir en el sentido del voto



Obstaculice el traslado y la entrega de paquetes y documentos públicos electorales

Retenga durante la jornada electoral, sin causa justificada por la ley, una o más credenciales para votar de los ciudadanos



Alteración al Registro Federal Electoral ("Turismo electoral")
ejemplo:
Falsos cambios de domicilio para votar en otro municipio, distrito o estado

¿Te amenazan con quitarte algún programa social si no votas por algún partido político?

Infórmate, Concientízate, **Denuncia**

FEPADETEL
CONÉCTATE
01 800 8 33 72 33
Los 365 días del año
INFÓRMATE sobre los delitos electorales

FEPADEMÓVIL

www.fepadenet.gob.mx
Los delitos electorales deben ser denunciados
Fepadenet

@FEPADE_Mex

Fiscalía Especializada para la Atención de Delitos Electorales

Boulevard Adolfo López Mateos # 2836, Colonia Tizapán San Ángel, Delegación Álvaro Obregón, C.P. 01090, Ciudad de México.

Recetario de bebidas

Rompope

Recetario de bebidas

Rompope

INGREDIENTES

4 tazas de leche
½ taza de azúcar
1 rajita de canela
6 yemas de huevo
1 taza de ron
1 pizca de bicarbonato

PREPARACIÓN

❶ Calienta la leche a fuego medio. Agrega la canela, la pizca de bicarbonato, el azúcar y revuelve hasta que se disuelva.
❷ Cuela la leche y vacíala al recipiente de las yemas sin dejar de batir, hasta revolver.
❸ Calienta de nuevo a llama media sin dejar de batir, hasta hervir.
❹ Sumerge la olla en un molde con hielos para enfriar, y sin dejar de batir, agrega el ron. Vacía en envases de vidrio.

Recetario de bebidas

Tepache

Recetario de bebidas

Tepache

INGREDIENTES

1 piña madura
1 raja de canela
8 clavos de olor
3 lts de agua
1 olla de barro
1 pedazo de manta
1 ½ barras de piloncillo

PREPARACIÓN

❶ Lava la cáscara de la piña con un cepillo, agua, jabón y unas gotas de cloro para desinfectar.
❷ Corta los dos extremos, quítale la cáscara y pártela en trozos medianos. Vacía en la licuadora y agrega un poco de agua para licuar.
❸ Vacía la cáscara en la olla de barro, agrega la piña, los 2 lts de agua, la canela desbaratada y el clavo.
❹ Cubre la olla con la manta y amárrala, tápala y deja reposar por cuatro días. Ralla o parte 1 ½ barras de piloncillo, agrégalo, remueve, tapa y déjalo dos días.
❺ Cuela y sirve con mucho hielo.

TIPS CANASTA BÁSICA

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

PRECIOS (MÍNIMOS, MÁXIMOS Y PROMEDIO) POR CIUDAD Y ESTABLECIMIENTO, DURANTE MAYO DE 2018

Reporte mensual de precios de productos de la canasta básica

Te presentamos el informe al cierre de cada mes, con los precios mínimos, máximos y promedio.

Al corte del 31 de mayo se reportó baja de precios, principalmente en el jitomate saladette, que se vendió en la Ciudad de México en $15.3 y $13.2 en Veracruz; asimismo, el huevo marca Bachoco, que registró una baja de hasta $3.7 al venderse en $39 en la Ciudad de México y $38.80 en Acapulco y Pachuca de Soto.

Mi lista del mandado ☑

La siguiente plantilla de artículos básicos te auxiliará al momento de surtir tu despensa. Elige únicamente lo que realmente necesitas y evita fugas de dinero.

Limpieza

- ☐ Jabón líquido para ropa
- ☐ Jabón en polvo
- ☐ Jabón en barra
- ☐ Lavatrastes
- ☐ Cloro
- ☐ Fibra
- ☐ Limpiador para pisos
- ☐ Trapeador (mechudo)
- ☐ Guantes

Uso personal

- ☐ Jabón de tocador
- ☐ Champú
- ☐ Desodorante
- ☐ Desodorante para pies
- ☐ Crema corporal
- ☐ Pasta dental
- ☐ Toallas sanitarias
- ☐ Cepillo dental
- ☐ Rastrillo

Botiquín

- ☐ Alcohol
- ☐ Algodón
- ☐ Cotonetes
- ☐ Mertiolate
- ☐ Agua oxigenada
- ☐ Gasas
- ☐ Banditas o tiritas antisépticas
- ☐ Cinta adhesiva
- ☐ Tijeras
- ☐ Guantes estériles
- ☐ Pinzas
- ☐ Vendas
- ☐ Ciertos medicamentos sin receta (analgésicos, antiácidos, laxantes, medicamentos contra la diarrea y las náuseas).

Otros

- ☐ Consomé de pollo en polvo o cubo
- ☐ Tortillas
- ☐ Sopas
- ☐ Huevo
- ☐ Mayonesa
- ☐ Catsup
- ☐ Mostaza
- ☐ Aceite
- ☐ Azúcar
- ☐ Sal
- ☐ Arroz
- ☐ Frijol
- ☐ Café
- ☐ Chocolate en polvo
- ☐ Leche
- ☐ Cereal
- ☐ Pan de caja
- ☐ Gelatina
- ☐ Mermelada
- ☐ Papel aluminio o film
- ☐ Cerillos
- ☐ Focos
- ☐ Palillos
- ☐ Servilletas

Frutas y verduras

- ☐ Jitomate
- ☐ Tomate
- ☐ Cebolla
- ☐ Ajo
- ☐ Cilantro
- ☐ Chile
- ☐ Papa
- ☐ Calabaza
- ☐ Zanahoria
- ☐ Coliflor
- ☐ Espinaca
- ☐ Limón
- ☐ Plátano
- ☐ Naranja
- ☐ Manzana
- ☐ Mango
- ☐ Melón
- ☐ Uva
- ☐ Papaya

Del refri

- ☐ Leche
- ☐ Crema
- ☐ Queso
- ☐ Mantequilla
- ☐ Jamón
- ☐ Salchicha
- ☐ Yogurt
- ☐ Margarina

TIPS PRECIOS (MÍNIMOS, PROMEDIO Y ALTOS) POR CIUDAD Y ESTABLECIMIENTO, DURANTE MAYO DE 2018

PRODUCTO	CIUDAD	PRECIO PROMEDIO DE MAYO	PRECIO MÍNIMO REGISTRADO DURANTE MAYO, POR ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÍNIMO	PRECIO MÁXIMO REGISTRADO DURANTE MARZO, POR ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÁXIMO
Tortilla de maíz, 1 kg granel	Ciudad de México y área metropolitana	$11.7	Soriana Híper Sucursal Echegaray (260), Naucalpan	$9.5	Tortillería Jardín I, Venustiano Carranza	$14.0
	Veracruz	$13.6	Chedraui Sucursal Centro, Veracruz	$9.8	Tortillería Floresta, Boca del Río	$19.0
	Pachuca	$12.9	Mega Comercial, Pachuca de Soto	$10.2	Tortillería La Especial Sucursal I, Mineral de La Reforma	$14.0
	Matamoros	$14.6	Chedraui Sucursal del Niño, Matamoros	$10.0	Tortillería La Especial 3, Matamoros	$18.0
	Acapulco	$14.8	Mega Soriana Sucursal La Diana, Acapulco de Juárez	$10.0	Mercado Central de Acapulco, Acapulco de Juárez	$18.0
	Cancún	$14.1	Bodega Aurerra Sucursal Kabah, Benito Juárez	$9.9	Tortillería Mi Lalito, Benito Juárez	$17.0
Jitomate, 1 kg saladette	Ciudad de México y área metropolitana	$15.3	Soriana Híper Sucursal Miyana (252), Miguel Hidalgo	$5.9	UNAM Sucursal 02 Cd Universitaria, Coyoacán	$20.8
	Veracruz	$13.2	Mega Soriana Sucursal Boca del Río, Boca del Río	$6.8	Soriana Sucursal Floresta, Veracruz	$17.9
	Pachuca	$14.1	Mercado Primero de Mayo Sucursal Plaza Independencia, Pachuca de Soto	$8.0	Mega Comercial, Pachuca de Soto	$19.9
	Matamoros	$13.6	Chedraui Sucursal del Niño, Matamoros	$6.7	Mercado Treviño Zapata, Matamoros	$18.0
	Acapulco	$14.0	Mega Soriana Sucursal La Diana, Acapulco de Juárez	$9.8	Mega Soriana Sucursal Acapulco 1, Acapulco de Juárez	$19.9
	Cancún	$13.9	Comercial Mexicana, Benito Juárez	$6.8	Chedraui, Benito Juárez	$17.9
Naranja valencia, 1 kg	Ciudad de México y área metropolitana	$14.8	UNAM Sucursal 02 Cd Universitaria, Coyoacán	$7.7	City Market Sucursal Huixquilucan, Huixquilucan	$22.3
	Veracruz	$13.7	Mega Soriana Sucursal Boca del Río, Boca del Río	$9.8	Mega Soriana Sucursal Boca del Río, Boca del Río	$16.8
	Pachuca	$15.3	Soriana Sucursal 86, Pachuca de Soto	$12.9	Mega Comercial, Pachuca de Soto	$18.4
	Matamoros	$13.9	Chedraui Sucursal del Niño, Matamoros	$9.9	H-E-B Sucursal 2962, Matamoros	$17.9
	Acapulco	$13.1	Mercado Central de Acapulco, Acapulco de Juárez	$8.0	Mega Soriana Sucursal Acapulco 1, Acapulco de Juárez	$18.4
	Cancún	$13.7	Comercial Mexicana, Benito Juárez	$9.8	Mega Comercial Mexicana Sucursal Portillo, Benito Juárez	$17.5

Huevo Bachoco, blanco, paquete con 18 piezas (aprox. 1.2 kg.)	Ciudad de México y área metropolitana	$39.0	Walmart Sucursal Plaza Aragón, Ecatepec	$32.9	Mega Soriana Sucursal Ermita, Iztapalapa	$44.0
	Veracruz	$40.7	Mega Soriana Sucursal Boca del Río, Boca del Río	$38.5	Mega Soriana Sucursal Boca del Río, Boca del Río	$44.0
	Pachuca	$38.8	Walmart Sucursal Combo Pachuca, Pachuca de Soto	$36.4	Mega Comercial, Pachuca de Soto	$43.5
	Matamoros	$39.5	Bodega Aurrera Sucursal 3103, Matamoros	$37.3	Chedraui Sucursal del Niño, Matamoros	$42.9
	Acapulco	$38.8	Walmart Sucursal Acapulco, Acapulco de Juárez	$36.9	Mega Soriana Sucursal La Diana, Acapulco de Juárez	$43.5
	Cancún	$39.0	Walmart, Benito Juárez	$36.4	Mega Comercial Mexicana Sucursal Portillo, Benito Juárez	$44.0
Azúcar, bolsa plástico 2 kg, estándar morena	Ciudad de México y área metropolitana	$47.7	Casa Lucero (Iztapalapa), Iztapalapa	$30.0	Súper ISSSTE Sucursal No. 2, Miguel Hidalgo	$54.1
	Veracruz	$47.0	Oxxo Sucursal Malecón, Veracruz	$39.5	Soriana Sucursal Floresta, Veracruz	$50.5
	Pachuca	$48.0	Súper ISSSTE Sucursal 229, Pachuca de Soto	$45.5	Soriana Sucursal 86, Pachuca de Soto	$50.5
	Matamoros	$49.9	Oxxo, Matamoros	$39.5	Farmacia Guadalajara Sucursal 591, Matamoros	$54.0
	Acapulco	$48.7	Walmart Sucursal Acapulco, Acapulco de Juárez	$47.8	Soriana Híper Sucursal Acapulco Costera (274), Acapulco de Juárez	$50.5
	Cancún	$48.1	Súper Aki Sucursal Crucero, Benito Juárez	$42.0	Soriana Sucursal 126, Benito Juárez	$50.5
Zanahoria mediana, 1kg	Ciudad de México y área metropolitana	$12.9	Soriana Híper Sucursal Miyana (252), Miguel Hidalgo	$6.8	Mercado Granada 55, Miguel Hidalgo	$20.0
	Veracruz	$11.4	Mega Soriana Sucursal Boca del Río, Boca del Río	$6.8	Walmart Sucursal Boca del Río, Boca del Río	$16.4
	Pachuca	$10.0	Mercado Primero de Mayo Sucursal Plaza Independencia, Pachuca de Soto	$9.0	Mercado Primero de Mayo Sucursal Plaza Independencia, Pachuca de Soto	$11.0
	Matamoros	$12.2	Walmart Sucursal Matamoros, Matamoros	$6.9	Mercado Treviño Zapata, Matamoros	$22.0
	Acapulco	$11.8	Mega Soriana Sucursal La Diana, Acapulco de Juárez	$8.8	Walmart Sucursal Acapulco, Acapulco de Juárez	$14.9
	Cancún	$12.7	Mega Comercial Mexicana Sucursal Portillo, Benito Juárez	$11.5	Bodega Aurerra Sucursal Kabah, Benito Juárez	$13.9
Pepino, 1kg	Ciudad de México y área metropolitana	$13.5	Chedraui Sucursal Plaza América, Coyoacán	$7.9	Mercado Granada 55, Miguel Hidalgo	$20.0
	Veracruz	$12.6	Chedraui Sucursal Centro, Veracruz	$8.5	Soriana Sucursal Floresta, Veracruz	$16.9
	Pachuca	$13.4	Bodega Aurrera Sucursal 3767, Pachuca de Soto	$9.9	Soriana Sucursal 86, Pachuca de Soto	$14.9
	Matamoros	$13.9	Bodega Aurrera Sucursal 3103, Matamoros	$9.9	Mercado Treviño Zapata, Matamoros	$22.0
	Acapulco	$13.2	Chedraui Sucursal Acapulco Pie de La Cuesta, Acapulco de Juárez	$9.8	Mega Soriana Sucursal La Diana, Acapulco de Juárez	$15.8
	Cancún	$13.7	Chedraui, Benito Juárez	$9.8	Chedraui, Benito Juárez	$15.9

La información refiere a los precios vigentes en el momento de su registro y se encuentran sujetos a cambios, ya que algunos establecimientos pueden variar sus precios más de una vez por día, por lo que sólo deben ser considerados como precios de referencia. La información se recopila y publica como referencia de compra para el público consumidor y por la metodología utilizada no permite medir la inflación que se registra en el país, siendo el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) la única autoridad facultada para determinarla.
Fuente: Quién es Quién en los Precios. Corte al 31 de mayo de 2018.